< 2026년 11월 영아용 (만 1세~2세) 식단 >

모아맘보육재단 영양사 <면허번호-132355>

날짜	2	열량	단백질	3	열량	단백질	4	열량	단백질	5	열량	단백질	6 생일축하식	열량	단백질	7	열량	단백질
아침	단호박스프②⑤⑥ ⑮⑯+크루통①② ⑤⑥	41.3	2.0	치즈죽②	89.6	2.2	한우채소죽⑯	124.6	3.5	브로콜리죽	81.9	1.6	새우살죽⑨	93.8	2.7	시리얼•우유②	162.0	2.7
오전간식	배			단감			오렌지			자른방울토마토⑫			귤			바나나		
점심	백미밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	172.2	8.7	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤ ⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 백김치⑤⑨	150.5	5.5	미나리훈제오리볶 음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러 드①②⑤⑥ 백김치⑤⑨	170.8	8.3	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥ ⑮ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	158.2	6.8	백미밥 한우미역국⑤⑥⑯ 돈가스•소스①⑤ ⑥⑩⑫⑮ 사과버나나샐러드 ①⑤ 콩나물무침⑤ 백김치⑤⑨	203	9.52	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 주꾸미채소볶음⑤ ⑥ 올방개묵무침⑤⑥ 사금치나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	149.8	6.1
오후간식	김가루주먹밥⑤/ 옥수수차	110.6	3.0	찐고구마/우유②	119.0	2.9	채소비빔만두⑤⑥ ⑩/우유②	60.2	3.2	쌀국수⑯/요구르 트②	57.4	1.3	생일케이크①②⑤ ⑥/우유②	91	3.57	두부과자①⑤⑥/우 유②	126.7	3.3
저녁	백미밥 왕은동태탕⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 고구마순나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	164.5	6.9	잡곡밥 한우시래기국⑤⑥ ⑯ 두부감자조림⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 오이탕탕이 백김치⑤⑨	173.6	7.1	백미밥 콩비지국⑤⑥ 육전①⑤⑥⑯ 뱅어포구이⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	165.2	9.0	잡곡밥 안애운돈육김치찌 개⑤⑥⑨⑩ 오믈렛①②⑤ 유부채소무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	282.1	16.8	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 총알새송이버섯볶 음⑤⑥ 미나리무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	169.4	7.7			

날짜	9	열량	단백질	10	열량	단백질	11	열량	단백질	12	열량	단백질	13	열량	단백질	14	열량	단백질
아침	떠먹는요구르트②	67.2	2.0	채소죽	108.5	2.0	흑임자죽	138.6	3.2	흰살생선죽	67.2	2.3	누룽지죽	53.9	1.0	시리얼•우유②	87.2	2.0
오전간식	단감			자른사인머스캣			키위			사과			바나나			배		
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥ ⑩ 느타리버섯나물⑤ ⑥ 비타민샐러드①⑤ 백김치⑤⑨	170.8	7.6	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	156.8	8.8	돈육카레라이스⑤ ⑥⑩ 대파달걀국① 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침 ⑤⑥ 과일주스 백김치⑤⑨	227.5	10.4	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	197.4	6.7	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤ ⑥ 미나리나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	144.9	5.0	백미밥 달걀국① 마파두부⑤⑥ 계살숙주볶음①⑤ ⑥⑧ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	160.3	7.0
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥ /동글레차	56.7	1.5	찐단호박/우유②	57.4	2.5	알감자버터구이② ⑤/우유②	29.4	3.0	시금치새우볶음우 동⑤⑥⑨⑲/요구 르트②	93.8	3.7	어묵①②⑤⑥/우 유②	115.5	3.6	치즈스틱①②⑤⑥/ 오이자차	76.3	2.2
저녁	순살감자탕⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 도라지채무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	223.3	10.3	백미밥 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥ ⑩⑯ 도토리묵상추무침 ⑤⑥ 김구이 백김치⑤⑨	192.5	6.2	잡곡밥 설렁탕⑯ 닭살볶음⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 연근부각 백김치⑤⑨	154.7	8.1	백미밥 다시마무채국⑤⑥ 간장돈육불고기⑤ ⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장 ⑤⑥ 치커리겉무침 백김치⑤⑨	162.4	6.2	잡곡밥 한우양파국⑤⑥⑯ 임연수조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 채소피클 백김치⑤⑨	164.5	8.1			

날짜	16	열량	단백질	17	열량	단백질	18	열량	단백질	19	열량	단백질	20	열량	단백질	21	열량	단백질
아침	시리얼+우유②	141.4	2.7	배추된장죽⑤⑥	113.4	2.5	찹쌀감가루죽	103.6	2.8	팥죽	72.8	1.6	타락죽②	66.5	1.2	시리얼•우유②	162.0	2.7
오전간식	파인애플			사과			단감			배			자른사인머스캣			바나나		
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤ ⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	142.1	4.9	잡곡밥 왕은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	177.8	8.8	새우살파인애플볶 음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 백김치⑤⑨	127.4	6.1	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기①⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	151.9	6.9	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥ ⑩ 양배추쌈장무침⑤ ⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	204.4	10.7	잡곡밥 북어국⑤⑥ 유린기⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 컬리플라워나물⑤ ⑥ 백김치⑤⑨	167.3	5.0
오후간식	후리가케주먹밥⑤ ⑥/옥수수차	80.5	2.0	찐감자/우유②	67.9	3.0	꿀호떡②⑤⑥/우 유②	98.0	3.0	토마토파스타⑤⑥ ⑫⑮⑲/요구르트 ②	122.5	3.8	카스테라①②⑤⑥ /우유②	103.6	3.6	맛밤/두유⑤	90.3	2.0
저녁	백미밥 유채된장국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 명엽채볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	190.4	9.5	잡곡밥 건새우아욱국⑤⑥ ⑨ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 구이김 시금치무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	170.1	8.8	백미밥 닭곰탕⑮ 파프리카잡채⑤⑥ 꽃빵⑤⑥ 곤드레무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	219.1	8.1	잡곡밥 콩가루배추국⑤⑥ 훈제오리구이+머 스타드소스⑤⑥ 고구마범벅①⑤ 숙주나물 백김치⑤⑨	191.1	6.9	백미밥 어묵국⑤⑥ 해물파전⑤⑥⑨⑰ 호박볶음⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	164.5	5.8			

☎ (031) 610-9988~9
http://www.kidsnote.com.home
모아맘보육재단 LG전자평택어린이집

날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25 뿌리채소데이	열량	단백질	26	열량	단백질	27	열량	단백질	28	열량	단백질
아침	떠먹는요구르트②	39.2	1.8	한우채소죽⑯	120.4	3.5	애호박죽	84.7	1.5	버섯채소죽	97.3	1.8	누룽지죽	34.3	0.6	시리얼•우유②	141.4	2.7
오전간식	귤			자른방울토마토⑫			오렌지			키위			사과			파인애플		
점심	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥ ⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	161.0	5.8	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장 ⑤⑥ 맛살오이무침①⑤ ⑥⑧ 백김치⑤⑨	184.1	5.7	참치새싹비빔밥⑤ ⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	210.0	36.4	백미밥 브로콜리스프②⑤ ⑥⑮⑯ 한우참스테이크⑤ ⑥⑫⑲⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드② ⑤⑥⑫ 백김치⑤⑨	192.5	6.0	잡곡밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥ ⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 백김치⑤⑨	160.3	10.1	백미밥 청경채국⑤⑥ 간장닭살조림⑤ ⑥⑮ 시래기지짐⑤⑥ 팽이버섯나물⑤ ⑥ 백김치⑤⑨	147.0	6.1
오후간식	유부초밥⑤⑥/옥수 수차	105.7	3.3	고구마맛탕⑤/우 유②	65.8	2.3	프렌치토스트①② ⑤⑥/우유②	79.8	3.6	해물칼국수⑤⑥⑨ ⑰/요구르트②	33.6	1.1	크로와상①②⑤⑥/ 우유②	124.6	2.2	약과⑥/식혜	161.7	2.5
저녁	잡곡밥 사골국⑯ 한식잡채⑤⑥ 새송이버섯장조림 ⑤⑥ 양상추무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	234.9	9.4	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 베이컨달걀말이① ⑤⑥⑩ 비타민파인애플샐 러드①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 백김치⑤⑨	240.1	10.1	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥ ⑩ 양배추나물⑤⑥ 건파래무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	149.8	6.4	백미밥 사브전골⑤⑥⑯ 대패오리고기볶음 ⑤⑥ 쌈무⑱ 근대나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	166.6	6.9	잡곡밥 애호박국⑤⑥ 한우감자조림⑤⑥ ⑯ 똣무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	186.2	10.1			

날짜	30	열량	단백질
아침	떠먹는요구르트②	55.3	1.9
오전간식	배		
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 백김치⑤⑨	149.1	6.0
오후간식	베이컨채소주먹밥 ⑤⑥⑩/옥수수차	84.2	2.0
저녁	백미밥 청국장국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ ⑥ 로메인무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	132.3	5.5

※ 영·유아 1일 칼로리 양을 기록해드립니다.
식단운영지침을 참조하시기 바라며, 어린이집에서 제공되는
하루 식단은 개인 별 이용 횟수가 다를 수 있어,
'영유아 1일 에너지 권장량'이 아닐 수 있음을 알려드립니다.

연령	1일기준 열량(kcal)	1일기준 단백질(g)	식사구분(kcal) 아침	오전간식	점심	오후간식	저녁	식단제공열량 (간식포함)
만1~2세	1000	15	200	100	250	150	300	1000kcal(±50)
만3~5세	1400	20	300	140	360	200	400	1400kcal(±50)

※ 영아반용 김치는 '백김치'로 제공됩니다.
※ 위 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.
※ 식품 알러지 유발 식품은 다음과 같습니다.

(식품의약품안전처 고시)
①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣
※ 출처 : 모아맘 영양사 공동작성

어린이집 급식식자재 원산지 표시								
쌀	백미, 찹쌀, 흑미, 현미, 죽, 누룽지	백김치	배추	쇠고기	국내산 (한우)			
국내산		국내산		콩	두부류, 콩비지			
닭고기	국내산	오리	국내산	돼지고기	국내산 (한돈)			
수산물								
쭈꾸미	외국산	연어, 임연수	외국산	북어	외국산	동태	외국산	조개	외국산	삼치	국내산	고등어	국내산	오징어	국내산

식육가공품 원산지 표시									
치킨까스	돈까스	동그랑땡		육전, 베이컨	너비아니				
닭고기	돼지고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	돼지고기	닭고기	소고기		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
훈제오리									
오리고기									
국내산									

수산가공품 원산지 표시								
꽃맛살		코다리		해물파전		참치		
계살		명태		오징어, 게, 새우, 조개류		가다랑어		
국내산		외국산		외국산		원양산		

<영양사 관련 안내>

*** 본 식단은 모아맘 보육 재단 소속 영양사 월간 회의를 거쳐 작성된 식단으로, 면허번호 게시와 관련하여 본사와 협의된 사항을 다음과 같이 공지 및 명시하는 바입니다.**

① 면허번호는 식단 작성 메인 담당 영양사의 면허번호를 게시하며, 매월 변경됩니다.
② 게시된 면허번호는 식단제공자 확인만을 위해 제공하는 것이며, 면허제공자가 각원의 식단에 관련된 식재료 관련사항이나 위생관련 사항에는 책임이 없음을 알려드립니다.
③ 영양사 고유 면허번호 또는 면허증의 무단도용 및 불법적 이용은 관련법규에 위반되는 사항입니다.

<식단운영지침 안내>

1. 1일 에너지 권장량 : 영아 1200kcal / 유아 1600kcal
(식사비율 : 오전간식 10%, 점심 30%, 오후간식 20%)
2. 식단의 쇠고기는 모두 한우를 사용합니다. 돼지고기, 닭고기, 생선류, 쌀, 백김치는 국내산을 이용하고 있으며 도축검사 증명서와 축산물등급판정확인서를 받아 확인하고 있습니다.
3. 수입 밀에 비해 면역효과나 노화방지효과가 두 배나 뛰어난 우리밀과 국내산 고춧가루, 우리 콩으로 만든 된장, 고추장, 유기농어린이용간장을 사용합니다.
4. 산양유 생산 및 공급의 문제로 중단되어 유기농 우유로 대체하여 제공합니다.
5. 간식류의 밀가루 제품은 우리 밀을 사용하고 있으며, 육가공품 또한 아질산염이 노출되지 않은 유기농 제품을 사용하고 있습니다.
6. 우리 농산물을 기준으로 제공하나 비타민 C가 풍부한 오렌지나 아이들에게 저항력을 길러주는 바나나는 국산품이 없으므로 수입산을 사용하게 됨을 양해하여주시기 바랍니다.

☎ (031) 610-9988~9
http://www.kidsnote.com.home
모아맘보육재단 LG전자평택어린이집

< 2026년 11월 유아용 (만 3세~4세) 식단 >

모아맘보육재단 영양사 <면허번호-132355>

날짜	2	열량	단백질	3	열량	단백질	4	열량	단백질	5	열량	단백질	6 생일축하식	열량	단백질	7	열량	단백질
아침	단호박스프②⑤⑥ 15⑯+크루통①② ⑤⑥	41.3	2.0	치즈죽②	89.6	2.2	한우채소죽⑯	124.6	3.5	브로콜리죽	81.9	1.6	새우살죽⑨	93.8	2.7	시리얼•우유②	162.0	2.7
오전간식	배			단감			오렌지			자른방울토마토⑫			귤			바나나		
점심	백미밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	172.2	8.7	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤ ⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 깍두기⑤⑨	150.5	5.5	미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 배추김치⑤⑨	170.8	8.3	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥ ⑮ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	158.2	6.8	백미밥 한우미역국⑤⑥⑯ 돈가스•소스①⑤ ⑥⑩⑫⑮ 사과버터나나샐러드 ①⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑨	203	9.52	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 주꾸미채소볶음⑤ ⑥ 올방개묵무침⑤⑥ 사금치나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	149.8	6.1
오후간식	김가루주먹밥⑤/옥수수차	110.6	3.0	찐고구마/우유②	119.0	2.9	채소비빔만두⑤⑥ ⑩/우유②	60.2	3.2	쌀국수⑯/요구르트②	57.4	1.3	생일케이크①②⑤ ⑥/우유②	91	3.57	두부과자①⑤⑥/우유②	126.7	3.3
저녁	백미밥 왕은동태탕⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 고구마순나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	164.5	6.9	잡곡밥 한우시래기국⑤⑥ ⑯ 두부감자조림⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 오이탕탕이 백김치⑤⑨	173.6	7.1	백미밥 콩비지국⑤⑥ 육전①⑤⑥ ⑯ 뱅어포구이⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	165.2	9.0	잡곡밥 안애운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 오믈렛①②⑤ 유부채소무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	282.1	16.8	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 총알새송이버섯볶음⑤⑥ 미나리무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	169.4	7.7			

날짜	9	열량	단백질	10	열량	단백질	11	열량	단백질	12	열량	단백질	13	열량	단백질	14	열량	단백질
아침	떠먹는요구르트②	67.2	2.0	채소죽	108.5	2.0	흑임자죽	138.6	3.2	흰살생선죽	67.2	2.3	누룽지죽	53.9	1.0	시리얼•우유②	87.2	2.0
오전간식	단감			자른사인머스캣			키위			사과			바나나			배		
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥ ⑩ 느타리버섯나물⑤ ⑥ 비타민샐러드①⑤ 배추김치⑤⑨	170.8	7.6	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	156.8	8.8	돈육카레라이스⑤ ⑥⑩ 대파알걀국① 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침 ⑤⑥ 과일주스 배추김치⑤⑨	227.5	10.4	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	197.4	6.7	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤ ⑥ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	144.9	5.0	백미밥 달걀국① 마파두부⑤⑥ 계살숙주볶음①⑤ ⑥⑧ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	160.3	7.0
오후간식	잔열치주먹밥⑤⑥ /동글레차	56.7	1.5	찐단호박/우유②	57.4	2.5	알감자버터구이② ⑤/우유②	29.4	3.0	시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑲/요구르트②	93.8	3.7	어묵①②⑤⑥/우유②	115.5	3.6	치즈스틱①②⑤⑥/오이자차	76.3	2.2
저녁	손살감자탕⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 도라지채무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	223.3	10.3	백미밥 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥ ⑩⑯ 도토리묵상추무침 ⑤⑥ 김구이 백김치⑤⑨	192.5	6.2	잡곡밥 설렁탕⑯ 닭살볶음⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 연근부각 백김치⑤⑨	154.7	8.1	백미밥 다시마무채국⑤⑥ 간장돈육불고기⑤ ⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장 ⑤⑥ 치커리겉무침 백김치⑤⑨	162.4	6.2	잡곡밥 한우양파국⑤⑥⑯ 임연수조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 채소피클 백김치⑤⑨	164.5	8.1			

날짜	16	열량	단백질	17	열량	단백질	18	열량	단백질	19	열량	단백질	20	열량	단백질	21	열량	단백질
아침	시리얼+우유②	141.4	2.7	배추된장죽⑤⑥	113.4	2.5	찹쌀감가루죽	103.6	2.8	팥죽	72.8	1.6	타락죽②	66.5	1.2	시리얼•우유②	162.0	2.7
오전간식	파인애플			사과			단감			배			자른사인머스캣			바나나		
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤ ⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	142.1	4.9	잡곡밥 왕은콩나물국⑤ 손살닭갈비①⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	177.8	8.8	새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 배추김치⑤⑨	127.4	6.1	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우볼고기①⑤⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	151.9	6.9	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥ ⑩ 양배추쌈장무침⑤ ⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	204.4	10.7	잡곡밥 북어국⑤⑥ 유린기①⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 컬리플라워나물⑤ ⑥ 백김치⑤⑨	167.3	5.0
오후간식	후리가케주먹밥⑤ ⑥/옥수수차	80.5	2.0	찐감자/우유②	67.9	3.0	꿀호떡②⑤⑥/우유②	98.0	3.0	토마토파스타⑤⑥ ⑫⑮⑲/요구르트②	122.5	3.8	카스테라①②⑤⑥ /우유②	103.6	3.6	맛밤/두유⑤	90.3	2.0
저녁	백미밥 유채된장국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 명엽채볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	190.4	9.5	잡곡밥 건새우아욱국⑤⑥ ⑨ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 구이김 시금치무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	170.1	8.8	백미밥 닭곰탕⑮ 파프리카잡채⑤⑥ 꽃빵⑤⑥ 곤드레무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	219.1	8.1	콩가루배추국⑤⑥ 훈제오리구이+머스타드소스⑤⑥ 고구마범벅①⑤ 숙주나물 백김치⑤⑨	191.1	6.9	백미밥 어묵국⑤⑥ 해물파전⑤⑥⑨⑰ 호박볶음⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	164.5	5.8			

☎ (031) 610-9988~9
http://www.kidsnote.com.home
모아맘보육재단 LG전자평택어린이집

날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25 뿌리채소데이	열량	단백질	26	열량	단백질	27	열량	단백질	28	열량	단백질
아침	떠먹는요구르트②	39.2	1.8	한우채소죽⑯	120.4	3.5	애호박죽	84.7	1.5	버섯채소죽	97.3	1.8	누룽지죽	34.3	0.6	시리얼•우유②	141.4	2.7
오전간식	귤			자른방울토마토⑫			오렌지			키위			사과			파인애플		
점심	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥ ⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	161.0	5.8	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장 ⑤⑥ 맛살오이무침①⑤ ⑥⑧ 깍두기⑤⑨	184.1	5.7	참치새싹비빔밥⑤ ⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	210.0	36.4	백미밥 브로콜리스프②⑤ ⑥⑮⑯ 한우참스테이크⑤ ⑥⑫ ⑩⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드② ⑤⑥⑫ 깍두기⑤⑨	192.5	6.0	잡곡밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥ ⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 배추김치⑤⑨	160.3	10.1	백미밥 청경채국⑤⑥ 간장닭살조림⑤ ⑥⑮ 시래기지짐⑤⑥ 팽이버섯나물⑤ ⑥ 백김치⑤⑨	147.0	6.1
오후간식	유부초밥⑤⑥/옥수수차	105.7	3.3	고구마맛탕⑤/우유②	65.8	2.3	프렌치토스트①② ⑤⑥/우유②	79.8	3.6	해물칼국수⑤⑥⑨ ⑰/요구르트②	33.6	1.1	크로와상①②⑤⑥/ 우유②	124.6	2.2	약과⑥/식혜	161.7	2.5
저녁	잡곡밥 사골국⑯ 한식잡채⑤⑥ 새송이버섯장조림 ⑤⑥ 양상추무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	234.9	9.4	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 베이컨달걀말이① ⑤⑥⑩ 비타민파인애플샐러드①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 백김치⑤⑨	240.1	10.1	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥ ⑩ 양배추나물⑤⑥ 건파래무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	149.8	6.4	백미밥 사브전골⑤⑥⑯ 대패오리고기볶음 ⑤⑥ 쌈무⑱ 근대나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	166.6	6.9	잡곡밥 애호박국⑤⑥ 한우감자조림⑤⑥ ⑮ 똇무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	186.2	10.1			

날짜	30	열량	단백질
아침	떠먹는요구르트②	55.3	1.9
오전간식	배		
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 배추김치⑤⑨	149.1	6.0
오후간식	베이컨채소주먹밥 ⑤⑥⑩/옥수수차	84.2	2.0
저녁	백미밥 청국장국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ ⑥ 로메인무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	132.3	5.5

※ 영·유아 1일 칼로리 양을 기록해드립니다.
식단운영지침을 참조하시기 바라며, 어린이집에서 제공되는
하루 식단은 개인 별 이용 횟수가 다를 수 있어,
'영유아 1일 에너지 권장량'이 아닐 수 있음을 알려드립니다.

연령	1일기준 열량(kcal)	1일기준 단백질(g)	식사구분(kcal) 아침	오전간식	점심	오후간식	저녁	식단제공열량 (간식포함)
만1~2세	1000	15	200	100	250	150	300	1000kcal(±50)
만3~5세	1400	20	300	140	360	200	400	1400kcal(±50)

※ 영아반용 김치는 '백김치'로 제공됩니다.
※ 위 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.
※ 식품 알러지 유발 식품은 다음과 같습니다.

(식품의약품안전처 고시)

①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣

※ 출처 : 모아맘 영양사 공동작성

어린이집 급식식자재 원산지 표시									
쌀	백미, 찹쌀, 흑미, 현미, 죽, 누룽지	백김치	배추	쇠고기	국내산 (한우)				
국내산		국내산		돼지고기	콩	두부류, 콩비지			
닭고기	국내산	오리	국내산	국내산 (한돈)	국내산				
수산물									
쭈꾸미	연어, 임연수	북어	동태	조개	삼치	고등어	오징어		
외국산	외국산	외국산	외국산	외국산	국내산	국내산	국내산		

식육가공품 원산지 표시	치킨까스	돈까스	동그랑땡		육전, 베이컨	너비아니		
	닭고기	돼지고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	돼지고기	닭고기	소고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
훈제오리								
오리고기								
국내산								

수산가공품 원산지 표시	꽃맛살	코다리	해물파전	참치
	계살	명태	오징어, 게, 새우, 조개류	가다랑어
	국내산	외국산	외국산	원양산

<영양사 관련 안내>

*** 본 식단은 모아맘 보육 재단 소속 영양사 월간 회의를 거쳐 작성된 식단으로, 면허번호 게시와 관련하여 본사와 협의된 사항을 다음과 같이 공지 및 명시하는 바입니다.**

① 면허번호는 식단 작성 메인 담당 영양사의 면허번호를 게시하며, 매월 변경됩니다.
② 게시된 면허번호는 식단제공자 확인만을 위해 제공하는 것이며, 면허제공자가 각원의 식단에 관련된 식재료 관련사항이나 위생관련 사항에는 책임이 없음을 알려드립니다.
③ 영양사 고유 면허번호 또는 면허증의 무단도용 및 불법적 이용은 관련법규에 위반되는 사항입니다.

<식단운영지침 안내>

1. 1일 에너지 권장량 : 영아 1200kcal / 유아 1600kcal
(식사비율 : 오전간식 10%, 점심 30%, 오후간식 20%)
2. 식단의 쇠고기는 모두 한우를 사용합니다. 돼지고기, 닭고기, 생선류, 쌀, 백김치는 국내산을 이용하고 있으며 도축검사 증명서와 축산물등급판정확인서를 받아 확인하고 있습니다.
3. 수입 밀에 비해 면역효과나 노화방지효과가 두 배나 뛰어난 우리밀과 국내산 고춧가루, 우리 콩으로 만든 된장, 고추장, 유기농어린이용간장을 사용합니다.
4. 산양유 생산 및 공급의 문제로 중단되어 유기농 우유로 대체하여 제공합니다.
5. 간식류의 밀가루 제품은 우리 밀을 사용하고 있으며, 육가공품 또한 아질산염이 노출되지 않은 유기농 제품을 사용하고 있습니다.
6. 우리 농산물을 기준으로 제공하나 비타민 C가 풍부한 오렌지나 아이들에게 저항력을 길러주는 바나나는 국산품이 없으므로 수입산을 사용하게 됨을 양해하여주시기 바랍니다.

☎ (031) 610-9988~9
http://www.kidsnote.com.home
모아맘보육재단 LG전자평택어린이집