2026년 11월 식단표(유아)

모아맘영양사번호 132355

구분	월			화			수			목			금		
날짜	2	열량	단백질	3	열량	단백질	4	열량	단백질	5	열량	단백질	6	열량	단백질
오전간식	단호박스프②⑤⑥⑮⑯ 크루통①②⑤⑥/배	59.0	2.9	치즈죽② 샤인머스캣	128.0	3.1	한우채소죽⑯ 오렌지	178.0	5.0	브로콜리죽 샤인머스캣	117.0	2.3	새우살죽⑨ 귤	134.0	3.9
점심	백미밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 김치⑤⑨	246.0	12.4	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 김치⑤⑨	215.0	7.8	*일품요리 (신)미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 김치⑤⑨	244.0	11.9	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 김치⑤⑨	226.0	9.7	백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 김치⑤⑨	223.0	4.8
오후간식	김가루주먹밥⑤ 보리차	158.0	4.3	찐고구마 우유②	170.0	4.2	채소비빔만두⑤⑥⑩ 사과주스	86.0	4.5	쌀국수⑯ 요구르트②	82.0	1.9	단팥빵①②⑤⑥ 우유②	193.0	6.4
날짜	9	열량	단백질	10	열량	단백질	11	열량	단백질	121	열량	단백질	13	열량	단백질
오전간식	떠먹는요구르트② 샤인머스캣	96.0	2.8	채소죽 배	155.0	2.8	흑임자죽 키위	198.0	4.5	흰살생선죽 배	96.0	3.3	누룽지죽 바나나	77.0	1.4
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 김치⑤⑨	244.0	10.9	백미밥 한우미역국⑤⑥⑯ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 사과바나나샐러드①⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑨	207.9	8.96	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 김치⑤⑨	325.0	14.9	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀찜①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	282.0	9.6	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	207.0	7.1
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥ 보리차	81.0	2.2	알감자버터구이②⑤ 요구르트②	42.0	4.3	찐단호박 매실주스	82.0	3.5	시금치새우볶음우동 ⑤⑥⑨⑱ 요구르트②	134.0	5.3	머핀①②⑤⑥ 우유②	165.0	5.1
날짜	16	열량	단백질	17	열량	단백질	18	열량	단백질	19	열량	단백질	20	열량	단백질
오전간식	시리얼+우유② 파인애플	202.0	3.9	배추된장죽⑤⑥ 배	162.0	3.6	찹쌀김가루죽 샤인머스캣	148.0	4.0	팥죽 배	104.0	2.3	타락죽② 샤인머스캣	95.0	1.7
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	203.0	7.0	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 김치⑤⑨	254.0	12.5	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	182.0	8.7	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 김치⑤⑨	217.0	9.8	백미밥 육개장⑤⑥⑭ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	292.0	15.3
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥ 보리차	115.0	2.8	찐감자 우유②	97.0	4.3	꿀호떡②⑤⑥ 오렌지주스	140.0	4.3	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑭ 요구르트②	175.0	5.4	카스테라①②⑤⑥ 우유②	148.0	5.1
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26	열량	단백질	27	열량	단백질
오전간식	짜먹는요구르트② 귤	56.0	2.5	한우채소죽⑯ 배	172.0	5.0	애호박죽 오렌지	121.0	2.1	버섯채소죽 키위	139.0	2.6	누룽지죽 배	49.0	0.8
점심	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	230.0	8.3	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 김치⑤⑨	263.0	8.2	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	300.0	52.0	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 김치⑤⑨	275.0	8.5	잡곡밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 김치⑤⑨	229.0	15.6
오후간식	유부초밥⑤⑥ 보리차	151.0	4.7	고구마맛탕⑤ 우유②	94.0	3.3	프렌치토스트①②⑤⑥ 사과주스	114.0	5.1	해물칼국수⑤⑥⑨⑰ 요구르트②	48.0	1.5	크로와상①②⑤⑥ 우유②	178.0	3.2
날짜	30	열량	단백질												
오전간식	떠먹는요구르트② 배	79.0	2.7												
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 김치⑤⑨	213.0	8.6												
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩ 보리차	121.0	2.9												

● 식단안내

1)연령별 식단 구성 기준

2)학교급식법 제16조 제3항에 따라, 알레르기를 유발할 수 있는 식재료가 사용 될 경우, 급식 대상 학생들에게 공지 및 표시해야 합니다.

이에 식단표 메뉴명에 통상적인 알레르기 유발식품 번호를 표시하였습니다.

연령	1일 영양섭취기준	
	열량(kcal)	단백질(g)
만 1-2세	900 kcal	20g
만 3-5세	1,400 kcal	25g

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

3) 과일 및 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

4) 식자재 수급에 따라 원산지가 변경 될 수 있습니다.

원산지 표기

* 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미 * 밥(국내산) 죽(국내산) 누룽지(국내산) * 콩-두부, 콩국수, 콩비지 * 두부(국내산) * 배추김치 * 배추/얼갈이/봄동(국내산) 고춧가루(국내산)

* 육류 * 소고기 - 한우(국내산) 돼지고기(국내산) 닭고기(국내산) 오리고기(국내산)

* 수산물 * 고등어(국내산) 오징어(국내산) 명태/동태/코다리 (러시아산) 주꾸미 (베트남산) 갈치(모로코산) 아귀 (국내산) 낙지 (베트남산) 꽃게(국내산) 조기(국산)

* 수산물가공품 * 진미채 (오징어-페루산) 참치(다랑어-원양산) 생선까스 (동태-러시아산)

* 식육가공품 * 훈제오리(오리-국내산) 돈까스(돼지고기-국내산) 떡갈비 (소고기-국내산 한우) 치킨까스 (닭고기-국내산) 탕수육 (돼지고기-국내산) 미트볼 (돼지고기-국내산) 너비아니 (소고기-국내산 한우) 햄/소시지 (돼지고기-국내산)

두드림어린이집

2026년 11월 식단표(영아)

모아맘영양사번호 132355

구분	월			화			수			목			금		
날짜	2	열량	단백질	3	열량	단백질	4	열량	단백질	5	열량	단백질	6	열량	단백질
오전간식	단호박스프②⑤⑥⑮⑯ 크루통①②⑤⑥/배	41.3	2.0	치즈죽② 샤인머스캣	89.6	2.2	한우채소죽⑯ 오렌지	124.6	3.5	브로콜리죽 샤인머스캣	81.9	1.6	새우살죽⑨ 귤	93.8	2.7
점심	백미밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 김치⑤⑨	172.2	8.7	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 김치⑤⑨	150.5	5.5	*일품요리 (신)미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 김치⑤⑨	170.8	8.3	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 김치⑤⑨	158.2	6.8	백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 김치⑤⑨	156.1	3.4
오후간식	김가루주먹밥⑤ 보리차	110.6	3.0	찐고구마 우유②	119.0	2.9	채소비빔만두⑤⑥⑩ 사과주스	60.2	3.2	쌀국수⑯ 요구르트②	57.4	1.3	단팥빵①②⑤⑥ 우유②	135.1	4.5
날짜	9	열량	단백질	10	열량	단백질	11	열량	단백질	121	열량	단백질	13	열량	단백질
오전간식	떠먹는요구르트② 샤인머스캣	67.2	2.0	채소죽 배	108.5	2.0	흑임자죽 키위	138.6	3.2	흰살생선죽 배	67.2	2.3	누룽지죽 바나나	53.9	1.0
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 김치⑤⑨	170.8	7.6	백미밥 한우미역국⑤⑥⑯ 돈가스①⑤⑥⑩ 사과바나나샐러드①⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑨	177.8	6.2	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 김치⑤⑨	227.5	10.4	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀찜①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	197.4	6.7	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	144.9	5.0
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥ 보리차	56.7	1.5	알감자버터구이②⑤ 요구르트②	29.4	3.0	찐단호박 매실주스	57.4	2.5	시금치새우볶음우동 ⑤⑥⑨⑱ 요구르트②	93.8	3.7	머핀①②⑤⑥ 우유②	115.5	3.6
날짜	16	열량	단백질	17	열량	단백질	18	열량	단백질	19	열량	단백질	20	열량	단백질
오전간식	시리얼+우유② 파인애플	141.4	2.7	배추된장죽⑤⑥ 배	113.4	2.5	찹쌀김가루죽 샤인머스캣	103.6	2.8	팥죽 배	72.8	1.6	타락죽② 샤인머스캣	66.5	1.2
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	142.1	4.9	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 김치⑤⑨	177.8	8.8	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	127.4	6.1	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 김치⑤⑨	151.9	6.9	백미밥 육개장⑤⑥⑭ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	204.4	10.7
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥ 보리차	80.5	2.0	찐감자 우유②	67.9	3.0	꿀호떡②⑤⑥ 오렌지주스	98.0	3.0	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑭ 요구르트②	122.5	3.8	카스테라①②⑤⑥ 우유②	103.6	3.6
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26	열량	단백질	27	열량	단백질
오전간식	짜먹는요구르트② 귤	39.2	1.8	한우채소죽⑯ 배	120.4	3.5	애호박죽 오렌지	84.7	1.5	버섯채소죽 키위	97.3	1.8	누룽지죽 배	34.3	0.6
점심	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	161.0	5.8	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 김치⑤⑨	184.1	5.7	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	210.0	36.4	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 김치⑤⑨	192.5	6.0	잡곡밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 김치⑤⑨	160.3	10.9
오후간식	유부초밥⑤⑥ 보리차	105.7	3.3	고구마맛탕⑤ 우유②	65.8	2.3	프렌치토스트①②⑤⑥ 사과주스	79.8	3.6	해물칼국수⑤⑥⑨⑰ 요구르트②	33.6	1.1	크로와상①②⑤⑥ 우유②	124.6	2.2
날짜	30	열량	단백질												
오전간식	떠먹는요구르트② 배	55.3	1.9												
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 김치⑤⑨	149.1	6.0												
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩ 보리차	84.7	2.0												

● 식단안내

1)연령별 식단 구성 기준

2)학교급식법 제16조 제3항에 따라, 알레르기를 유발할 수 있는 식재료가 사용 될 경우, 급식 대상 학생들에게 공지 및 표시해야 합니다.

이에 식단표 메뉴명에 통상적인 알레르기 유발식품 번호를 표시하였습니다.

연령	1일 영양섭취기준	
	열량(kcal)	단백질(g)
만 1-2세	900 kcal	20g
만 3-5세	1,400 kcal	25g

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

3) 과일 및 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.
4) 식자재 수급에 따라 원산지가 변경 될 수 있습니다.

원산지 표기

- ★ 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미 ★ 밥(국내산) 죽(국내산) 누룽지(국내산)
- ★ 콩-두부, 콩국수, 콩비지 ★ 두부(국내산)
- ★ 배추김치 ★ 배추/얼갈이/봄동(국내산) 고춧가루(국내산)
- ★ 육류 ★ 소고기 - 한우(국내산) 돼지고기(국내산) 닭고기(국내산) 오리고기(국내산)
- ★ 수산물 ★ 고등어(국내산) 오징어(국내산) 명태/동태/코다리 (러시아산) 주꾸미 (베트남산) 갈치(모로코산) 아귀 (국내산) 낙지 (베트남산) 꽃게(국내산) 조기(국산)
- ★ 수산물가공품 ★ 진미채 (오징어-페루산) 참치(다랑어-원양산) 생선까스 (동태-러시아산)
- ★ 식육가공품 ★ 훈제오리(오리-국내산) 돈까스(돼지고기-국내산) 떡갈비 (소고기-국내산 한우) 치킨까스 (닭고기-국내산) 탕수육 (돼지고기-국내산) 미트볼 (돼지고기-국내산) 너비아니 (소고기-국내산 한우) 햄/소시지 (돼지고기-국내산)

두드림 어린이집