발행일 : 2026. 8.26

# 2026년 11월 식단표

영아용

모아맘보육재단 영양사번호 179251

푸르미르 어린이집

| 일자 | 식단 안내 |
|---|---|
| 오전간식 | ● 식단안내 식단 제공 : OURHOME |
| 점심 | 1) 연령별 식단 구성 기준 |

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

2) 학교급식법 제16조 제3항에 따라, 알레르기를 유발할 수 있는 식재료가 사용될 경우 급식 대상 학생들에게 공지 및 표시해야 합니다.
이에 식단표 메뉴명에 통상적인 알레르기 유발식품 번호를 표시하였으며, 제품마다 알레르기 표시번호가 상이하므로 영양정보를 확인하시어 알레르기 유발식품 번호를 추가 표기하여 안내해 주시기 바랍니다.

오후간식

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 : 식품의약품안전처

열량(kcal)/단백질(g)

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

** 식단표에는 식단을 최종으로 작성/수정한 영양사의 면허번호를 게시합니다.
** 식단 제공처 및 면허번호 게시는 영양사가 작성한 식단임을 확인하기 위한 용도로, 영양사 고유 면허번호 및 면허증에 대한 불법적 이용을 삼가 주시기 바랍니다.

| 일자 | 2일(월) | 3일(화) | 4일(수) | 5일(목) | 6일(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 단호박스프②⑤⑥⑮⑯크루통①②⑤⑥/배 | 치즈죽②/단감 | 한우채소죽⑯/오렌지 | 브로콜리죽/자른방울토마토⑫ | 새우살죽⑨/귤 |
| 점심 | 백미밥<br>바쿠테⑤⑥⑩⑱<br>당근달걀찜①⑤<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>치커리무침⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 잡곡밥<br>쑥갓어묵국⑤⑥<br>돈육청경채볶음⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤<br>김자반⑤<br>김치⑤⑨ | *일품요리<br>(신)미나리훈제오리볶음밥⑤⑥<br>우동장국⑤⑥<br>돈가스①⑤⑥⑩⑫<br>로메인크루통샐러드①②⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 잡곡밥<br>감자국⑤⑥<br>한우숙주볶음⑤⑥⑯<br>어묵조림⑤⑥<br>부추나물⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 백미밥<br>콩나물실파국⑤<br>로제찜닭②⑤⑥⑫⑮<br>단호박범벅①⑤<br>새콤얼갈이나물<br>김치⑤⑨ |
| 오후간식 | 김가루주먹밥⑤/차 | 찐고구마/우유② | 채소비빔만두⑤⑥⑩/우유② | 쌀국수⑯/요구르트② | 단팥빵①②⑤⑥/우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 324.1/13.7 | 359.1 /10.6 | 355.6/15.0 | 297.5/9.7 | 385.0/10.6 |

| 일자 | 9일(월) | 10일(화) | 11일(수) | 12일(목) | 13일(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 떠먹는요구르트②/단감 | 채소죽/자른샤인머스캣 | 누룽지죽/바나나 | 흰살생선죽/사과 | 흑임자누룽지죽/배 |
| 점심 | 잡곡밥<br>미역국⑤⑥<br>콩나물불고기⑤⑥⑩<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>비타민샐러드①⑤<br>김치⑤⑨ | 백미밥<br>열무된장국⑤⑥<br>한우사태찜⑤⑥⑯<br>건새우볶음⑤⑥⑨<br>애호박나물⑤⑥<br>김치⑤⑨ | *일품요리 / 국 없는 날<br>돈육카레라이스⑤⑥⑩<br>연어구이⑤⑥<br>브로콜리참깨무침⑤⑥<br>과일주스<br>김치⑤⑨ | 백미밥<br>부대찌개⑤⑥⑩⑯<br>채소달걀말이①⑤<br>고구마범벅①⑤<br>오이나물⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 잡곡밥<br>유부주머니국⑤⑥<br>닭살데리야끼조림⑤⑥⑮<br>실곤약채소무침⑤⑥<br>미나리나물⑤⑥<br>김치⑤⑨ |
| 오후간식 | 잔멸치주먹밥⑤⑥/차 | 찐단호박/우유② | 알감자버터구이②⑤/우유② | (신)시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑱요구르트② | 머핀①②⑤⑥/우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 294.7/11.1 | 322.7/13.2 | 395.5/16.6 | 358.4/12.7 | 464.1 /9.5 |

| 일자 | 16일(월) | 17일(화) | 18일(수) | 19일(목) | 20일(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 시리얼+우유②/파인애플 | 배추된장죽⑤⑥/사과 | 찹쌀김가루죽/단감 | 팥죽/배 | 한우채소죽⑯/자른방울토마토⑫ |
| 점심 | 백미밥<br>얼갈이국⑤⑥<br>고등어엿장조림⑤⑥⑦<br>탕평채⑤⑥<br>참나물무침⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 잡곡밥<br>맑은콩나물국⑤<br>순살닭갈비⑤⑥⑮<br>우엉채조림⑤⑥<br>오이지무침⑤⑥<br>김치⑤⑨ | *일품요리<br>새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨<br>미니쌀국수⑯<br>춘권튀김①⑤⑥⑩<br>그린샐러드⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 잡곡밥<br>오징어국⑤⑥⑰<br>한우불고기⑤⑥⑯<br>감자채볶음⑤<br>상추무침⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 백미밥<br>순두부국⑤⑥<br>돈수육⑤⑥⑩<br>상추쌈&저염쌈장⑤⑥<br>맛살오이무침①⑤⑥⑧<br>김치⑤⑨ |
| 오후간식 | 후리가케주먹밥⑤⑥/차 | 찐감자/우유② | 꿀호떡②⑤⑥/우유② | 토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯요구르트② | 고구마맛탕⑤/우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 364.0/9.6 | 359.1/14.3 | 329.0/11.9 | 347.2/12.3 | 370.3/11.6 |

| 일자 | 23일(월) | 24일(화) | 25일(수) | 26일(목) | 27일(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 짜먹는요구르트②/귤 | 타락죽②/자른샤인머스캣 | 애호박죽/오렌지 | 버섯채소죽/감 | 누룽지죽/사과 |
| 점심 | 잡곡밥<br>차돌된장찌개⑤⑥⑯<br>달걀장조림①⑤⑥<br>다시마부각<br>취나물무침⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 백미밥<br>육개장⑤⑥⑯<br>표고돈육볶음⑤⑥⑩<br>양배추쌈장무침⑤⑥<br>고사리나물⑤⑥<br>김치⑤⑨ | *일품요리<br>참치새싹비빔밥⑤⑥<br>유부주머니국⑤⑥<br>치킨까스①⑤⑥⑮<br>청경채나물⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 백미밥<br>브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯<br>한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱<br>단호박범벅①⑤<br>보코치니샐러드②⑤⑥⑫<br>김치⑤⑨ | 잡곡밥<br>나주곰탕⑯<br>코다리강정①⑤⑥⑫<br>새콤콩나물무침⑤<br>김구이<br>김치⑤⑨ |
| 오후간식 | 유부초밥⑤⑥/차 | 카스테라①②⑤⑥/우유② | 프렌치토스트①②⑤⑥/우유② | 해물칼국수⑤⑥⑨⑰요구르트② | 크로와상①②⑤⑥/우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 305.9/10.9 | 374.5/15.5 | 374.5/41.4 | 323.4/8.8 | 319.2/13.7 |

| 일자 | 30일(월) |
|---|---|
| 오전간식 | 떠먹는요구르트②/배 |
| 점심 | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>삼치무조림⑤⑥<br>느타리버섯볶음⑤⑥<br>파래김자반⑤<br>김치⑤⑨ |
| 오후간식 | 베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/차 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 289.1/9.9 |

원산지 표기

* 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미 * 밥( 국내산 ) 죽( 국내산 ) 누룽지( 국내 )
* 콩-두부, 콩국수, 콩비지 * 두부( 국내산 ) * 배추김치 * 배추( 국내산 ) 고춧가루( 국내산 )
* 수산물 * 고등어( 국내산 ) 오징어( 국내산 )