



2026년 10월 식단표(1세~2세)

모아맘 영양사 면허번호 - 153634

구분	월	화	수	목	금		
날짜							
오전간식			1		열량	단백질	
점심	● 식단안내 1)연령별 식단구성 안내		달걀당근죽①/포도		108.5	3.9	
			백미밥 미역국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥		165.2	5.5	
			마카로니샐러드①⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ (백)김치⑤⑦				
			돌기름메밀국수⑤⑥⑦/보리차				
오후간식	2)메뉴 뒤의 번호는 각각의 알레르기 식품에 대한 번호이나 기판별 사용 제품이 상이하므로 식재로 구입 시 알레르기 표기를 확인하시어 누락되어 있는 경우 추가 표기하여 안내합니다.		145.6		5.0	소보로빵①②③④⑤⑥/우유②	
저녁	※알레르기 유발식품 ①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산채 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잔 ㉑해파리류 ㉒사과, 배 ㉓참깨 ㉔키위 : 우리원 원아 알레르기 음식 별색 처리		163.1		5.5	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑦ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 참나물겉절이⑤⑥ 김치⑤⑦	
			백미밥 채게장⑤⑥ 등고향명①⑤⑥⑦⑧ 브로콜리볶음⑤⑥ 해초무침⑤⑥ 김치⑤⑦		147.7	7.5	
			잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑦ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 참나물겉절이⑤⑥ 김치⑤⑦				
			잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑦ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 참나물겉절이⑤⑥ 김치⑤⑦				
날짜	5 대체요일	열량	단백질	6	열량	단백질	
오전간식			배추죽/메론		58.8	1.3	
점심	10월3일 개천절		*일품요리 간장제육달걀⑤⑥⑦ 유부말은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥⑦ 포도단무지무침⑤⑥⑦ (백)김치⑤⑦		186.9	8.6	
			잡곡밥 어린이김치찌개⑤⑥⑦ 한우사태찜⑤⑥⑦ 연근참깨소스무침⑤⑥ 열무나물⑤⑥ (백)김치⑤⑦		174.3	6.4	
			찐단호박/우유②				
			잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 김치⑤⑦				
오후간식			105.7		3.7	한케이크①②③④⑤/우유②	
저녁			176.4		7.1	백미밥 돼지갈비탕⑥ 해물완자전①⑤⑥⑦⑧ 도토리묵&양념장⑤⑥ 숙감나물⑤⑥ 김치⑤⑦	
			잡곡밥 백참탕국⑤⑥⑦⑧ 우리쌀탕수육⑤⑥⑦⑧ 우렁조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑦		192.5	8.1	
			잡곡밥 백참탕국⑤⑥⑦⑧ 우리쌀탕수육⑤⑥⑦⑧ 우렁조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑦				
			잡곡밥 백참탕국⑤⑥⑦⑧ 우리쌀탕수육⑤⑥⑦⑧ 우렁조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑦				
날짜	12	열량	단백질	13	열량	단백질	
오전간식	먹는요구르트②/배		55.3	1.9	모듬채소숙/사과		
점심	잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 삼치살까레구이⑤⑥ 생송이버섯나물⑤⑥ 유채나물⑤⑥ (백)김치⑤⑦		152.6	8.0	백미밥 당근스프②⑤⑥⑦⑧ 돈육참스테이크⑤⑥⑦⑧ 코울슬로①⑤ 알배기배추나물⑤⑥ (백)김치⑤⑦		
			110.6	3.0	찐고구마/우유②		
					잡곡밥 김치국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑦ 단호박버무리①⑤⑥ 열무된장무침⑤⑥ 김치⑤⑦		
					백미밥 꽃게탕⑤⑥⑦ 파프리카잡채⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑦		
오후간식	김가루주먹밥⑤/통골래차		110.6	3.0	찐고구마/우유②		
저녁			181.3	7.7	잡곡밥 버섯샤브전골⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑦ 올방개국무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치⑤⑦		
					잡곡밥 버섯샤브전골⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑦ 올방개국무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치⑤⑦		
					잡곡밥 버섯샤브전골⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑦ 올방개국무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치⑤⑦		
	날짜	19	열량	단백질	20	열량	단백질
오전간식	시리얼+우유②/달걀		148.4	2.8	참깨죽/키위		
점심	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑦ 양배추쌈장무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ (백)김치⑤⑦		154.7	6.2	잡곡밥 돌기름미역국⑤⑥ 돈육쪽찜⑤⑥⑦⑧ 밤잔멸치볶음⑤⑥ 오이사과무침⑤⑥ (백)김치⑤⑦		
			85.4	1.8	살은달걀①/식혜		
					잡곡밥 우거지탕국⑤⑥ 미트볼채소볶음⑤⑥⑦⑧ 비트피클 방통나물⑤⑥ 김치⑤⑦		
					잡곡밥 우거지탕국⑤⑥ 미트볼채소볶음⑤⑥⑦⑧ 비트피클 방통나물⑤⑥ 김치⑤⑦		
오후간식	다진육주먹밥⑤/옥수수수염차		85.4	1.8	살은달걀①/식혜		
저녁			155.4	7.9	잡곡밥 실파미소국⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑦ 꽃빵⑤⑥ 포시래기무침⑤⑥ 김치⑤⑦		
					잡곡밥 실파미소국⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑦ 꽃빵⑤⑥ 포시래기무침⑤⑥ 김치⑤⑦		
					잡곡밥 실파미소국⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑦ 꽃빵⑤⑥ 포시래기무침⑤⑥ 김치⑤⑦		
	날짜	26	열량	단백질	27	열량	단백질
오전간식	짜먹는요구르트②/배		45.0	2.2	흑임자죽/사인머스켓		
점심	잡곡밥 팽이버섯찜닭은국⑤⑥ 돈육박배류소스조림⑤⑥⑦ 우렁채조림⑤⑥ 컬리플라워나물⑤⑥ (백)김치⑤⑦		266.0	11.9	*일품요리 콘드레나물밥&양념장⑤⑥ 무채국⑤⑥ 고구마새우감바전⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ (백)김치⑤⑦		
			178.0	4.8	찐감자/우유②		
					잡곡밥 유부국⑤⑥ 달콤허브구이⑤⑥⑦ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑦		
					잡곡밥 유부국⑤⑥ 달콤허브구이⑤⑥⑦ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑦		
오후간식	참치마요주먹밥⑤/매실차		178.0	4.8	찐감자/우유②		
저녁			243.0	10.5	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 단호박버무리①⑤ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑦		
					잡곡밥 아욱국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 단호박버무리①⑤ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑦		
					잡곡밥 아욱국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 단호박버무리①⑤ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑦		
	원산지표기						

원산지표기 *쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미, 죽, 누룽지_국산) 콩(두부_국산 통비지_국산산 가공품_국산) 배추김치(배추_국산 고춧가루_국산)

육류 쇠고기(한우_국산산, 가공품_국산산) 돼지고기(국산산, 가공품_국산산) 오리고기(국산산, 가공품_국산산) 닭고기(국산산, 가공품_국산산)

수산물 고등어(원물_국산) 쫄면(원물_국산) 명태(원물/코다리(가공품_리시마산) 오징어(원물_국산) 갈치(국산산) 낙지(국산산) 아귀(국산산) 꽃게(국산산) 연어(미국산)*수산물 가공품* 진미(오징어-베트남) 생선간(통게-베트남) 참치(다랑어, 황새치(태평양)

식용 가공품 돈까스(돼지고기_국산산) 치킨(닭고기_국산산) 버터(버터_국산산) 맥아(맥아_국산산) 미트볼(돼지고기_국산산) 땅콩(땅콩_국산산) 쌀(소제지(돼지고기_국산산) 아묵(연육-베트남산, 국산산)

국내산 수산물만 견어물, 어묵은 아워홈과 풀무원푸드머스의 검증된 수산물만을 사용하며, 식자재 공급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

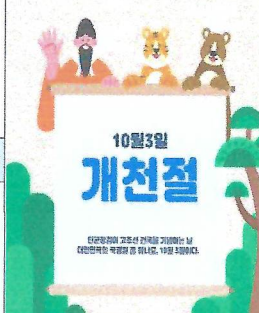
광 주 시 형 직 장 어 린 이 집





2026년 10월 식단표(3세~5세)

모아맘 영양사 면허번호 - 153634

월		화		수		목		금				
날짜	월	화	수	목	금	월	화	수	목			
오전간식					1 열량 단백질				2 열량 단백질			
점심	●식단안내 1)연령별 식단구성 안내				달걀당근죽①/포도 155.0 5.5				단호박죽/바나나 89.0 1.6			
	1일 영양성분기준				백미밥 236.0 7.9				잡곡밥 245.0 10.3			
	미역국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑦				돌기름떡국수③⑤⑥/보리차 208.0 7.2				소보로밥①②⑤⑥/우유② 190.0 6.0			
	1세~2세 900kcal 20g 3세~5세 1,400kcal 25g				233.0 7.8				211.0 10.7			
오후간식	2)매뉴 뒤의 번호는 각각의 알레르기 식품에 대한 번호이나 기관별 사용 제명이 상이하므로 식재료 구입 시 알레르기 표기를 확인하시어 누락되어 있는 경우 추가 표기하여 안내합니다.											
저녁	※알레르기 유발식품 ①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲자 ⑳핵과일류 ㉑사과, 배 ㉒참깨 ㉓키위 : 우리원 원아 알레르기 음식 별색 처리											
날짜	5 대체휴일	열량	단백질	6 열량 단백질	7 열량 단백질	8 열량 단백질	9 한글날	열량	단백질			
오전간식				배추죽/메론 84.0 1.9	타락죽②/배 91.0 1.7	달걀채소죽⑤/오렌지 130.0 4.6						
점심				잡곡밥 267.0 12.3	*일품요리 265.0 9.0	잡곡밥 292.0 12.1						
				어린이김치찌개⑤⑥⑦ 한우사슴살⑤⑥⑧ 연근참깨소스무침⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 김치⑤⑦	간장계육달걀⑤⑥⑧ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 포들단무지무침⑤⑥⑧ 김치⑤⑦	차돌뽕장찌개⑤⑥⑧ 순살갈치구이⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 김치⑤⑦						
				찐단호박/우유② 82.0 3.5	햇케이크①②⑤⑥/우유② 151.0 5.3	크림우동②⑤⑥⑧/요구르트② 130.0 2.5						
				잡곡밥 249.0 9.2	백미밥 252.0 10.2	잡곡밥 275.0 11.6						
오후간식				시래기된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 콘드레나물⑤⑥ 김치⑤⑦	돼지곰탕⑥ 해물알자전①⑤⑥⑦ 도토리묵&양념장⑤⑥ 속갓나물⑤⑥ 김치⑤⑦	백미밥 275.0 11.6						
저녁												
날짜	12 열량 단백질	13 열량 단백질	14(생일잔치) 열량 단백질	15 열량 단백질	16 열량 단백질							
오전간식	먹이는요구르트②/배 79.0 2.7	모듬채소죽/사과 153.0 2.7	한우채소죽⑤/사인머스켓 190.0 4.9	청경채죽/사인머스켓 90.0 1.7	김가루죽/굴 141.0 6.2							
점심	잡곡밥 218.0 11.4	백미밥 254.0 8.9	백미밥 308.0 11.3	백미밥 260.0 14.7	잡곡밥 252.0 7.0							
	맑은미역국⑤⑥ 삼치살가래구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 김치⑤⑦	당근스프②⑤⑥⑧⑨ 돈육참스테이크⑤⑥⑧⑨ 요즘술로①⑤⑥ 알배기배추나물⑤⑥ 김치⑤⑦	한우미역국⑥⑧⑨ 돈가스+소스⑤⑥⑧⑨⑩⑪ 사과바나나샐러드⑤⑥ 콩나물무침⑤ 김치⑤⑦	달걀죽① 우삼겹볶음⑤⑥⑧ 실곤약채소무침⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 김치⑤⑦	잡곡밥 252.0 7.0							
	김가루죽/떡/통글러차 158.0 4.3	찐고구마/우유② 170.0 4.2	케이크/우유② 179.1 2.9	쌀국수⑤/요구르트② 82.0 1.9	완두콩갈비①②⑤⑥/우유② 166.0 6.1							
	잡곡밥 259.0 11.0	백미밥 221.0 13.2	잡곡밥 258.0 10.1	백미밥 178.0 6.9	잡곡밥 395.0 18.5							
오후간식												
저녁												
날짜	19 열량 단백질	20 열량 단백질	21 열량 단백질	22 열량 단백질	23 열량 단백질							
오전간식	시리얼+우유②/단감 212.0 4.0	참깨죽/키위 229.0 5.3	영양떡국⑥/배 60.0 2.6	달걀죽①/파인애플 113.0 4.0	누룽지죽/배 88.0 1.9							
점심	백미밥 221.0 8.9	잡곡밥 289.0 15.8	*일품요리 255.0 9.8	잡곡밥 306.0 15.1	백미밥 251.0 9.0							
	순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑧ 양배추쌈장무침⑤⑥ 비트민나물⑤⑥ 김치⑤⑦	잡곡밥 289.0 15.8	오므라이스①⑤⑥⑧ 미니우동⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑧ 크루통샐러드①②⑤⑥ 김치⑤⑦	잡곡밥 306.0 15.1	백미밥 251.0 9.0							
	다진유부떡볶음⑤⑥/옥수수수엣차 122.0 2.6	삼은달걀①/식혜 174.0 8.9	겐샐드워치①②⑤⑥/우유② 114.0 3.2	미트버거소시지떡볶음⑤⑥/요구르트② 182.0 5.9	치즈불판①②⑤⑥/우유② 130.0 5.1							
	백미밥 222.0 11.3	잡곡밥 245.0 8.0	백미밥 233.0 10.0	잡곡밥 279.0 13.1	백미밥 249.0 9.6							
오후간식												
저녁												
날짜	26 열량 단백질	27 열량 단백질	28 열량 단백질	29 열량 단백질	30 열량 단백질							
오전간식	짜먹는요구르트②/배 45.0 2.2	흑임자죽/사인머스켓 179.0 4.2	치즈죽②/사인머스켓 128.0 3.1	잔멸치죽/바나나 174.0 6.9	양송이버섯죽/사과 116.0 0.0							
점심	잡곡밥 266.0 11.9	백미밥 220.0 7.4	*일품요리 279.0 9.0	백미밥 332.0 16.7	잡곡밥 228.0 13.6							
	팽이버섯살맑은국⑤⑥ 돈육박볶음소스조림⑤⑥⑧ 우렁채조림⑤⑥ 컬리플라워나물⑤⑥ 김치⑤⑦	크림스프②⑤⑥⑧⑨ 돈가스+소스①⑤⑥⑧⑨ 리코타치즈샐러드①②⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 김치⑤⑦	콘드레나물밥+양념장⑤⑥ 무채국⑤⑥ 고구마순우강바스전①②⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑦	달걀탕① 순살등갈비찜⑤⑥⑧ 취어채볶음⑤⑥ 치커리유자청무침 김치⑤⑦	잡곡밥 228.0 13.6							
	참치마요떡볶음⑤⑥/매실차 178.0 4.8	찐감자/우유② 97.0 4.3	프렌치토스트①②⑤⑥/우유② 114.0 5.1	볶음우동⑤⑥/요구르트② 123.0 3.0	마들렌①②⑤⑥/우유② 119.0 2.0							
	잡곡밥 243.0 10.5	백미밥 266.0 12.0	잡곡밥 334.0 15.4	백미밥 261.0 9.8	잡곡밥 225.0 10.7							
오후간식												
저녁												

원산지표기 *쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미, 녹, 누룽지, 국산) 콩(두부, 국산 콩비지, 국산 가공콩, 국산) 배추김치(배추, 국산) 고춧가루, 국산

육류 쇠고기(한우, 국산, 가공품, 국산) 돼지고기(국산, 가공품, 국산) 오리고기(국산, 가공품, 국산) 닭고기(국산, 가공품, 국산)

수산물 고등어(원물, 국산) 우유(원물, 국산) 명태/참돔/코다리(가공품 - 러시아산) 오징어(원물, 국산) 갈치(국산) 낙지(국산) 아귀(국산) 꽃게(국산) 원연수(미국산) *수산물 가공품*진미채(오징어-베트남) 생선까스(통래, 외국산) 참치(다령어, 원양산(태평양))

식물 가공품 돈가스(돼지고기, 국산) 치킨까스(닭고기, 국산) 너비마니(돼지고기, 국산) 맥갈비(돼지고기, 국산) 미트볼(돼지고기, 국산) 팔수육(돼지고기, 국산) 돼/소세지(돼지고기, 국산) 어묵(연육-베트남산, 외국산)

국산산 수산물 및 건어물, 어묵은 아유히름과 풀무원푸드머스의 검증된 수산물만을 사용하며, 식자재 공급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

광 주 시 청 직 장 어 린 이 집

