2026년 11월 식단표(1세~2세)

모아맘 영양사 면허번호 - 132355

구분	월			화			수			목			금		
날짜	2	열량	단백질	3	열량	단백질	4	열량	단백질	5	열량	단백질	6	열량	단백질
오전간식	치즈죽②/단감	89.6	2.2	단호박스프②⑤⑥⑩⑯+크루통①②⑤⑥/배	41.3	2.0	한우채소죽⑯/배	124.6	3.5	브로콜리죽/자른방울토마토⑫	81.9	1.6	새우살죽⑨/귤	93.8	2.7
점심	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ (백)김치⑤⑨	150.5	5.5	백미밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ (백)김치⑤⑨	172.2	8.7	*일품요리 미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ (백)김치⑤⑨	170.8	8.3	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ (백)김치⑤⑨	158.2	6.8	백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 (백)김치⑤⑨	156.1	3.4
오후간식	찐고구마/우유②	119.0	2.9	김가루주먹밥⑤/보리차	110.6	3.0	채소비빔만두⑤⑥⑩/우유②	60.2	3.2	쌀국수⑯/요구르트②	57.4	1.3	단팥빵①②⑤⑥/우유②	135.1	4.5
저녁	잡곡밥 한우시래기국⑤⑥⑯ 두부감자조림⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 오이탕탕이 김치⑤⑨	173.6	7.1	백미밥 맑은동태탕⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 고구마순나물⑤⑥ 김치⑤⑨	164.5	6.9	백미밥 콩비지국⑤⑥ 육전①⑤⑥⑯ 뱅어포구이⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 김치⑤⑨	165.2	9.0	잡곡밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 오믈렛①②⑤ 유부채소무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	282.1	16.8	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 총알새송이버섯볶음⑤⑥ 미나리무침⑤⑥ 김치⑤⑨	169.4	7.7
날짜	9	열량	단백질	10	열량	단백질	11	열량	단백질	12	열량	단백질	13	열량	단백질
오전간식	떠먹는요구르트②/단감	67.2	2.0	채소죽/자른샤인머스캣	108.5	2.0	흑임자죽/자른샤인머스캣	138.6	3.2	흰살생선죽/사과	67.2	2.3	누룽지죽/바나나	53.9	1.0
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ (백)김치⑤⑨	170.8	7.6	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ (백)김치⑤⑨	156.8	8.8	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어가스①⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 (백)김치⑤⑨	227.5	10.4	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ (백)김치⑤⑨	197.4	6.7	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ (백)김치⑤⑨	144.9	5.0
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/등굴레차	56.7	1.5	찐단호박/우유②	57.4	2.5	알감자버터구이②⑤/우유②	29.4	3.0	시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑩/요구르트②	93.8	3.7	머핀①②⑤⑥/우유②	115.5	3.6
저녁	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 도라지채무침⑤⑥ 김치⑤⑨	223.3	10.3	백미밥 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 도토리묵상추무침⑤⑥ 김구이 김치⑤⑨	192.5	6.2	잡곡밥 설렁탕⑯ 닭살볶음⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 연근부각 김치⑤⑨	154.7	8.1	백미밥 다시마무채국⑤⑥ 간장돈육불고기⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 치커리귤무침 김치⑤⑨	162.4	6.2	잡곡밥 한우양파국⑤⑥⑯ 임연수조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 채소피클 김치⑤⑨	164.5	8.1
날짜	16	열량	단백질	17(생일잔치)	열량	단백질	18	열량	단백질	19	열량	단백질	20	열량	단백질
오전간식	시리얼+우유②/파인애플	141.4	2.7	배추된장죽⑤⑥/사과	113.4	2.5	찹쌀김가루죽/배	103.6	2.8	팥죽/배	72.8	1.6	타락죽②/자른샤인머스캣	66.5	1.2
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ (백)김치⑤⑨	142.1	4.9	백미밥 한우미역국⑤⑥⑯ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑮ 사과바나나샐러드①⑤ 콩나물무침⑤ 김치⑥⑨	127.4	6.1	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	182.0	8.7	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ (백)김치⑤⑨	151.9	6.9	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ (백)김치⑤⑨	204.4	10.7
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/옥수수수염차	80.5	2.0	케이크/우유②	98.0	3.0	꿀호떡②⑤⑥/우유②	140.0	4.3	토마토짜스타⑤⑥⑩⑯⑯/요구르트②	122.5	3.8	카스테라①②⑤⑥/우유②	103.6	3.6
저녁	백미밥 유채된장국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 명엽채볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	190.4	9.5	잡곡밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 구이김 시금치무침⑤⑥ 김치⑤⑨	170.1	8.8	백미밥 닭곰탕⑮ 파프리카잡채⑤⑥ 꽃빵⑤⑥ 곤드레무침⑤⑥ 김치⑤⑨	219.1	8.1	잡곡밥 콩가루배추국⑤⑥ 제오리구이+머스타드소스⑤ 고구마범벅①⑤ 숙주나물 김치⑤⑨	191.1	6.9	백미밥 어묵국⑤⑥ 해물파전⑤⑥⑨⑰ 호박볶음⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	164.5	5.8
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26	열량	단백질	27	열량	단백질
오전간식	짜먹는요구르트②/귤	39.2	1.8	한우채소죽⑯/자른방울토마토⑫	120.4	3.5	애호박죽/자른샤인머스캣	84.7	1.5	버섯채소죽/배	97.3	1.8	누룽지죽/사과	34.3	0.6
점심	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ (백)김치⑤⑨	161.0	5.8	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ (백)김치⑤⑨	184.1	5.7	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ (백)김치⑤⑨	210.0	36.4	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ (백)김치⑤⑨	192.5	6.0	잡곡밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 (백)김치⑤⑨	160.3	10.9
오후간식	유부초밥⑤⑥/매실차	105.7	3.3	고구마맛탕⑤/우유②	65.8	2.3	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	79.8	3.6	해물칼국수⑤⑥⑨⑩/요구르트②	33.6	1.1	크로와상①②⑤⑥/우유②	124.6	2.2
저녁	잡곡밥 사골국⑯ 한식잡채⑤⑥ 새송이버섯장조림⑤⑥ 양상추무침⑤⑥ 김치⑤⑨	234.9	9.4	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 베이컨달걀말이①⑤⑥⑩ 비타민파인애플샐러드①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 김치⑤⑨	240.1	10.8	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 건파래무침⑤⑥ 김치⑤⑨	149.8	6.4	백미밥 샤브전골⑤⑥⑯ 대패오리고기볶음⑤⑥ 쌈무⑬ 근대나물⑤⑥ 김치⑤⑨	166.6	6.9	잡곡밥 애호박국⑤⑥ 한우감자조림⑤⑥⑯ 톳무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	186.2	10.6
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												
저녁	백미밥 청국장국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 로메인무침⑤⑥ 김치⑤⑨	132.3	5.5												

● 식단안내

1)연령별 식단구성 안내

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

2)메뉴 뒤의 번호는 각각의 알레르기 식품에 대한 번호이나 기관별 사용 제품이 상이하므로 식재료 구입 시 알레르기 표기를 확인하시어 누락되어 있는 경우 추가 표기하여 안내합니다.

※알레르기 유발식품

①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ⑳핵과일류 ㉑사과, 배 ㉒참깨 ㉓키위 : 우리원 원아 알레르기 음식 별색 처리



원산지표기	
	*쌀(백미, 찹쌀, 현미,흑미,죽, 누룽지_국산) 콩(두부 _국산 콩비지 _국내산 가공품 _국산) 배추김치(배추_국산 고춧가루_국산)
	육류 쇠고기(한우_국내산, 가공품_국내산) 돼지고기(국내산, 가공품_국내산) 오리고기(국내산, 가공품_국내산) 닭고기(국내산, 가공품_ 국내산)
	수산물 고등어(원물_국산) 쭈꾸미(원물_국산) 명태/동태/코다리(가공품 - 러시아산) 오징어(원물_국산) 갈치(국내산) 낙지(국내산) 아귀(국내산) 꽃게(국내산)*수산물 가공품* 진미채(오징어-베트남)) 생선까스(동태_외국산) 참치(다랑어_원양산(태평양)
	식품 가공품 돈까스(돼지고기_국내산) 치킨까스(닭고기_국내산) 너비아니(돼지고기_국내산) 떡갈비(돼지고기_국내산) 미트볼(돼지고기_국내산) 탕수육(돼지고기_국내산) 햄/소세지(돼지고기_국내산) 어묵(연육-베트남산, 외국산)

국내산 수산물및 건어물, 어묵은 아워홈과 플무원푸드머스의 검증된 수산물만을 사용하며, 식자재 공급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

광 주 시 청 직 장 어 린 이 집

모아맘보육재단

2026년 11월 식단표(3세~5세)

모아맘 영양사 면허번호 - 132355

구분	월			화			수			목			금		
날짜	2	열량	단백질	3	열량	단백질	4	열량	단백질	5	열량	단백질	6	열량	단백질
오전간식	치즈죽②/단감	128.0	3.1	단호박스프②⑤⑥⑩⑬+크루통①②⑤⑥/배	59.0	2.9	한우채소죽⑯/배	178.0	5.0	브로콜리죽/방울토마토⑫	117.0	2.3	새우살죽⑨/귤	134.0	3.9
점심	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 김치⑤⑨	215.0	7.8	백미밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 김치⑤⑨	246.0	12.4	*일품요리 미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 김치⑤⑨	244.0	11.9	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑭ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 김치⑤⑨	226.0	9.7	백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 김치⑤⑨	223.0	4.8
오후간식	찐고구마/우유②	170.0	4.2	김가루주먹밥⑤/보리차	158.0	4.3	채소비빔만두⑤⑥⑩/우유②	86.0	4.5	쌀국수⑯/요구르트②	82.0	1.9	단팥빵①②⑤⑥/우유②	193.0	6.4
저녁	잡곡밥 한우시래기국⑤⑥⑯ 두부감자조림⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 오이탕탕이 김치⑤⑨	248.0	10.1	백미밥 맑은동태탕⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 고구마순나물⑤⑥ 김치⑤⑨	235.0	9.8	백미밥 콩비지국⑤⑥ 육전①⑤⑥⑭ 뱅어포구이⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 김치⑤⑨	236.0	12.8	잡곡밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 오몰렛①②⑤ 유부채소무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	403.0	24.0	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 총알새송이버섯볶음⑤⑥ 미나리무침⑤⑥ 김치⑤⑨	242.0	11.0
날짜	9	열량	단백질	10	열량	단백질	11	열량	단백질	12	열량	단백질	13	열량	단백질
오전간식	떠먹는요구르트②/단감	96.0	2.8	채소죽/샤인머스캣	155.0	2.8	흑임자죽/샤인머스켓	198.0	4.5	흰살생선죽/사과	96.0	3.3	누룽지죽/바나나	77.0	1.4
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 김치⑤⑨	244.0	10.9	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑨	224.0	12.6	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어가스①⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 김치⑤⑨	325.0	14.9	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	282.0	9.6	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 김치⑤⑨	207.0	7.1
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/동굴레차	81.0	2.2	찐단호박/우유②	82.0	3.5	알감자버터구이②⑤/우유②	42.0	4.3	(산)시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑩/요구르트②	134.0	5.3	머핀①②⑤⑥/우유②	165.0	5.1
저녁	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 도라지채무침⑤⑥ 김치⑤⑨	319.0	14.7	백미밥 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 도토리묵상추무침⑤⑥ 김구이 김치⑤⑨	275.0	8.9	잡곡밥 설렁탕⑯ 닭살볶음⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 연근부각 김치⑤⑨	221.0	11.6	백미밥 다시마무채국⑤⑥ 간장돈육불고기⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 치커리귤무침 김치⑤⑨	232.0	8.8	잡곡밥 한우양파국⑤⑥⑯ 임연수조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 채소피클 김치⑤⑨	235.0	11.6
날짜	16	열량	단백질	17(생일잔치)	열량	단백질	18	열량	단백질	19	열량	단백질	20	열량	단백질
오전간식	시리얼+우유②/파인애플	202.0	3.9	배추된장죽⑤⑥/사과	162.0	3.6	찹쌀김가루죽/배	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	백미밥 한우미역국⑤⑥⑯ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 사과바나나샐러드①⑤ 콩나물무침⑤ 김치⑤⑨	127.4	6.1	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	182.0	8.7	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 김치⑤⑨	217.0	9.8	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	292.0	15.3
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥육수수수염차	115.0	2.8	케이크/우유②	98.0	3.0	꿀호떡②⑤⑥/우유②	140.0	4.3	토마토파스타⑤⑥⑫⑬⑭/요구르트②	175.0	5.4	카스테라①②⑤⑥/우유②	148.0	5.1
저녁	백미밥 유채된장국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 명엽채볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	272.0	13.6	잡곡밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 구이김 시금치무침⑤⑥ 김치⑤⑨	243.0	12.5	백미밥 닭곰탕⑮ 파프리카잡채⑤⑥ 꽃빵⑤⑥ 곤드레무침⑤⑥ 김치⑤⑨	313.0	11.6	잡곡밥 콩가루배추국⑤⑥ 제오리구이+머스타드소스⑤ 고구마범벅①⑤ 숙주나물 김치⑤⑨	273.0	9.9	백미밥 어묵국⑤⑥ 해물파전⑤⑥⑨⑰ 호박볶음⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	235.0	8.3
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26	열량	단백질	27	열량	단백질
오전간식	짜먹는요구르트②/귤	56.0	2.5	한우채소죽⑯/방울토마토⑫	172.0	5.0	애호박죽/샤인머스캣	121.0	2.1	버섯채소죽/배	139.0	2.6	누룽지죽/사과	49.0	0.8
점심	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	230.0	8.3	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	263.0	8.2	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	300.0	52.0	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑭⑬ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 김치⑤⑨	275.0	8.5	잡곡밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 김치⑤⑨	229.0	15.6
오후간식	유부초밥⑤⑥/매실차	151.0	4.7	고구마맛탕⑤/우유②	94.0	3.3	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	114.0	5.1	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/요구르트②	48.0	1.5	크로와상①②⑤⑥/우유②	178.0	3.2
저녁	잡곡밥 사골국⑯ 한식잡채⑤⑥ 새송이버섯장조림⑤⑥ 양상추무침⑤⑥ 김치⑤⑨	335.5	13.4	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 베이컨달걀말이①⑤⑥⑩ 비타민파인애플샐러드①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 김치⑤⑨	343.0	15.4	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 건파래무침⑤⑥ 김치⑤⑨	214.0	9.1	백미밥 샤브전골⑤⑥⑯ 대패오리고기볶음⑤⑥ 쌈무⑬ 근대나물⑤⑥ 김치⑤⑨	238.0	9.9	잡곡밥 애호박국⑤⑥ 한우감자조림⑤⑥⑯ 톳무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	266.0	15.1
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												
저녁	백미밥 청국장국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 로메인무침⑤⑥ 김치⑤⑨	189.0	7.9												

● 식단안내

1)연령별 식단구성 안내

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

2)메뉴 뒤의 번호는 각각의 알레르기 식품에 대한 번호이나 기관별 사용 제품이 상이하므로 식재료 구입 시 알레르기 표기를 확인하시어 누락되어 있는 경우 추가 표기하여 안내합니다.

※알레르기 유발식품

①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ⑳핵과일류 ㉑사과, 배 ㉒참깨 ㉓키위 : 우리원 원아 알레르기 음식 별색 처리



원산지표기	
	*쌀(백미, 찹쌀, 현미,흑미,죽, 누룽지_국산) 콩(두부 _국산 콩비지 _국내산 가공품 _국산) 배추김치(배추_국산 고춧가루_국산)
	육류 쇠고기(한우_국내산, 가공품_국내산) 돼지고기(국내산, 가공품_국내산) 오리고기(국내산, 가공품_국내산) 닭고기(국내산, 가공품_ 국내산)
	수산물 고등어(원물_국산) 뚜꾸미(원물_국산) 명태/동태/코다리(가공품 - 러시아산) 오징어(원물_국산) 갈치(국내산) 낙지(국내산) 아귀(국내산) 꽃게(국내산)*수산물 가공품* 진미채(오징어-베트남)) 생선까스(동태_외국산) 참치(다랑어_원양산(태평양)
	식품 가공품 돈까스(돼지고기_국내산) 치킨까스(닭고기_국내산) 너비아니(돼지고기_국내산) 떡갈비(돼지고기_국내산) 미트볼(돼지고기_국내산) 탕수육(돼지고기_국내산) 햄/소세지(돼지고기_국내산) 어묵(연육-베트남산, 외국산)

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

광 주 시 청 직 장 어 린 이 집

모아맘보육재단