발행일	2026년 11월 02일
발행처	모아맘 보육재단
영양사	우혜진 외 19명
튼튼 쑥쑥 밥상	

2026년 11월 식단표

(만0-2세 영아용)



이달의 채소친구 - "배추"

▶ 식이섬유소가 풍부해 장 운동을 촉진하고 변비 예방, 장내 유익균 증식에 도움을 준다.
▶ 비타민C, 비타민K, 칼슘 등 다양한 영양소가 풍부하다.

구분	월			화			수			목			금		
날짜	2	열량	단백질	3	열량	단백질	4	열량	단백질	5	열량	단백질	6	열량	단백질
오전간식	단호박스프②⑤+크루통①/배	41.3	2.0	치즈죽②/단감	89.6	2.2	한우채소죽⑯/★자른샤인머스캣	124.6	3.5	브로콜리죽/★배	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)미나리훈제오리볶음밥⑤ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤ 메인크루통샐러드①②⑤ 김치⑤⑨	170.8	8.3	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 김치⑤⑨	158.2	6.8	백미밥 미역국⑤⑥ 로제찜닭②⑤ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 김치⑤⑨	156.1	3.4
오후간식	김가루주먹밥⑤/차	110.6	3.0	찐고구마/우유②	119.0	2.9	채소비빔만두⑤⑥⑩/우유②	60.2	3.2	쌀국수⑯/요구르트②	57.4	1.3	단팥빵①②⑤⑥/우유②	135.1	4.5
늦은간식	우유②	45.5	2.2	떠먹는요구르트②	49.0	1.8	두유⑤	42.7	1.8	우유②	45.5	2.2	과일주스	67.2	1.0
날짜	9	열량	단백질	10	열량	단백질	11	열량	단백질	12	열량	단백질	13	열량	단백질
오전간식	떠먹는요구르트②/단감	67.2	2.0	채소죽/오렌지	108.5	2.0	흑임자죽/키위	138.6	3.2	흰살생선죽/★자른샤인머스캣	67.2	2.3	누룽지죽/사과	53.9	1.0
점심	잡곡밥 삼색수제비국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 김치⑤⑨	170.8	7.6	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑨	156.8	8.8	*일품요리 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 김치⑤⑨	227.5	10.4	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	197.4	6.7	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	144.9	5.0
오후간식	유부초밥⑤⑥/차	105.7	3.3	찐단호박/ ★스트링치즈②	57.4	2.5	모둠채소전/우유②	29.4	3.0	(신)시금치새우볶음우동⑤/요구르트②	93.8	3.7	머핀①/우유②	115.5	3.6
늦은간식	우유②	45.5	2.2	두유⑤	42.7	1.8	짜먹는요구르트②	25.2	1.5	우유②	45.5	2.2	두유⑤	42.7	1.8
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/단감	113.4	2.5	찹쌀김가루죽/★사과	103.6	2.8	팥죽/★배	72.8	1.6	타락죽②/바나나	66.5	1.2
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥ 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 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	204.4	10.7
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/차	56.7	1.5	찐감자/우유②	67.9	3.0	꿀호떡②⑤⑥/우유②	98.0	3.0	토마토파스타⑤/요구르트②	122.5	3.8	카스테라①②/우유②	103.6	3.6
늦은간식	우유②	45.5	2.2	과일주스	67.2	1.0	두유⑤	42.7	1.8	우유②	45.5	2.2	미숫가루(선식)②⑤	50.4	2.2
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26	열량	단백질	27	열량	단백질
오전간식	짜먹는요구르트②/★배	39.2	1.8	한우채소죽⑯/귤	120.4	3.5	애호박죽/★배	84.7	1.5	버섯채소죽/★자른샤인머스캣	97.3	1.8	누룽지죽/사과	34.3	0.6
점심	잡곡밥 차돌된장찌개⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	161.0	5.8	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤ 김치⑤⑨	184.1	5.7	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	210.0	36.4	백미밥 브로콜리스프② 한우찹스테이크⑤⑥ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드② 김치⑤⑨	192.5	6.0	잡곡밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 김치⑤⑨	160.3	10.9
오후간식	후리가케김밥⑤⑥/차	80.5	2.0	구운계란/우유②	65.8	2.3	고구마튀김/우유②	79.8	3.6	해물칼국수⑤/요구르트②	33.6	1.1	크로와상①②/우유②	124.6	2.2
늦은간식	우유②	45.5	2.2	미숫가루(선식)②⑤	50.4	2.2	과일주스	67.2	1.0	우유②	45.5	2.2	요구르트②	28.7	0.6
날짜	30	열량	단백질												
오전간식	떠먹는요구르트②/오렌지	55.3	1.9												
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 김치⑤⑨	149.1	6.0												
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤/차	84.7	2.0												
늦은간식	우유②	45.5	2.2												

<학부모님께 드리는 급식 안내>

* 김치는 영아·유아의 발달 특성을 고려하여,
영아에게는 백김치, 유아에게는 배추김치를 제공합니다.
* 식품 알레르기가 있는 영유아에게는
해당 식품을 제외한 대체식을 제공합니다.
* 모든 급식은 당일 신선한 식재료를 사용하여 조리되며,
식단 및 식재료 수급 상황에 따라 메뉴가 일부 변경될 수 있습니다.
* 식단표에 '★' 표시는 포천시 지원간식,
'★' 표시는 경기도 어린이 건강과일지원사업으로 제공되는 식품입니다.

원산지표기

* **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) 육우(국내산) 젖소(국내산) 돼지고기(국내산) 닭고기(국내산) 오리고기(국내산)
* **수산물 *** 고등어**(국내산)** 오징어**(국내산)** 명태/동태/코다리**(국내산)** 주꾸미**(국내산)** 갈치(국내산) 낙지**(국내산)** 아귀 **(국내산)** 꽃게 **(국내산) 조기(국내산)**
* **수산물가공품 *** 진미채 (오징어-국내산) 참치(다랑어-국내산) 생선까스 (동태- 국내산)
* **식육가공품 *** 훈제오리(국내산) 돈까스(국내산) 떡갈비(국내산) 치킨까스(국내산) 탕수육(국내산) 미트볼(국내산) 너비아니(국내산) 햄/소시지(국내산)

모아맘보육재단 포천경찰서어린이집

발행일	2026년 11월 02일
발행처	모아맘 보육재단
영양사	우혜진 외 19명
튼튼 쑥쑥 밥상	

2026년 11월 식단표

(만3-4세 유아용)



이달의 채소친구 - "배추"

▶ 식이섬유소가 풍부해 장 운동을 촉진하고 변비 예방, 장내 유익균 증식에 도움을 준다.
▶ 비타민C, 비타민K, 칼슘 등 다양한 영양소가 풍부하다.

구분	월			화			수			목			금		
날짜	2	열량	단백질	3	열량	단백질	4	열량	단백질	5	열량	단백질	6	열량	단백질
오전간식	단호박스프②⑤+크루통①/배	41.3	2.0	치즈죽②/단감	89.6	2.2	한우채소죽⑯/★자른샤인머스캣	124.6	3.5	브로콜리죽/★배	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)미나리훈제오리볶음밥⑤ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤ 메인크루통샐러드①②⑤ 김치⑤⑨	170.8	8.3	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 김치⑤⑨	158.2	6.8	백미밥 미역국⑤⑥ 로제찜닭②⑤ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 김치⑤⑨	156.1	3.4
오후간식	김가루주먹밥⑤/차	110.6	3.0	찐고구마/우유②	119.0	2.9	채소비빔만두⑤⑥⑩/우유②	60.2	3.2	쌀국수⑯/요구르트②	57.4	1.3	단팥빵①②⑤⑥/우유②	135.1	4.5
늦은간식	우유②	45.5	2.2	떠먹는요구르트②	49.0	1.8	두유⑤	42.7	1.8	우유②	45.5	2.2	과일주스	67.2	1.0
날짜	9	열량	단백질	10	열량	단백질	11	열량	단백질	12	열량	단백질	13	열량	단백질
오전간식	떠먹는요구르트②/단감	67.2	2.0	채소죽/오렌지	108.5	2.0	흑임자죽/키위	138.6	3.2	흰살생선죽/★자른샤인머스캣	67.2	2.3	누룽지죽/사과	53.9	1.0
점심	잡곡밥 삼색수제비국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 김치⑤⑨	170.8	7.6	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑨	156.8	8.8	*일품요리 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 김치⑤⑨	227.5	10.4	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	197.4	6.7	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	144.9	5.0
오후간식	유부초밥⑤⑥/차	105.7	3.3	찐단호박/ ★스트링치즈②	57.4	2.5	모둠채소전/우유②	29.4	3.0	(신)시금치새우볶음우동⑤/요구르트②	93.8	3.7	머핀①/우유②	115.5	3.6
늦은간식	우유②	45.5	2.2	두유⑤	42.7	1.8	짜먹는요구르트②	25.2	1.5	우유②	45.5	2.2	두유⑤	42.7	1.8
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/단감	113.4	2.5	찹쌀김가루죽/★사과	103.6	2.8	팥죽/★배	72.8	1.6	타락죽②/바나나	66.5	1.2
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥ 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 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	204.4	10.7
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/차	56.7	1.5	찐감자/우유②	67.9	3.0	꿀호떡②⑤⑥/우유②	98.0	3.0	토마토파스타⑤/요구르트②	122.5	3.8	카스테라①②/우유②	103.6	3.6
늦은간식	우유②	45.5	2.2	과일주스	67.2	1.0	두유⑤	42.7	1.8	우유②	45.5	2.2	미숫가루(선식)②⑤	50.4	2.2
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26	열량	단백질	27	열량	단백질
오전간식	짜먹는요구르트②/★배	39.2	1.8	한우채소죽⑯/귤	120.4	3.5	애호박죽/★배	84.7	1.5	버섯채소죽/★자른샤인머스캣	97.3	1.8	누룽지죽/사과	34.3	0.6
점심	잡곡밥 차돌된장찌개⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	161.0	5.8	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤ 김치⑤⑨	184.1	5.7	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	210.0	36.4	백미밥 브로콜리스프② 한우찹스테이크⑤⑥ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드② 김치⑤⑨	192.5	6.0	잡곡밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 김치⑤⑨	160.3	10.9
오후간식	후리가케김밥⑤⑥/차	80.5	2.0	구운계란/우유②	65.8	2.3	고구마튀김/우유②	79.8	3.6	해물칼국수⑤/요구르트②	33.6	1.1	크로와상①②/우유②	124.6	2.2
늦은간식	우유②	45.5	2.2	미숫가루(선식)②⑤	50.4	2.2	과일주스	67.2	1.0	우유②	45.5	2.2	요구르트②	28.7	0.6
날짜	30	열량	단백질												
오전간식	떠먹는요구르트②/오렌지	55.3	1.9												
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 김치⑤⑨	149.1	6.0												
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤/차	84.7	2.0												
늦은간식	우유②	45.5	2.2												

<학부모님께 드리는 급식 안내>

* 김치는 영아·유아의 발달 특성을 고려하여,
영아에게는 백김치, 유아에게는 배추김치를 제공합니다.
* 식품 알레르기가 있는 영유아에게는
해당 식품을 제외한 대체식을 제공합니다.
* 모든 급식은 당일 신선한 식재료를 사용하여 조리되며,
식단 및 식재료 수급 상황에 따라 메뉴가 일부 변경될 수 있습니다.
* 식단표에 '★' 표시는 포천시 지원간식,
'★' 표시는 경기도 어린이 건강과일지원사업으로 제공되는 식품입니다.

원산지표기

* **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) 육우(국내산) 젖소(국내산) 돼지고기(국내산) 닭고기(국내산) 오리고기(국내산)
* **수산물 *** 고등어**(국내산)** 오징어**(국내산)** 명태/동태/코다리**(국내산)** 주꾸미**(국내산)** 갈치(국내산) 낙지**(국내산)** 아귀 **(국내산)** 꽃게 **(국내산) 조기(국내산)**
* **수산물가공품 *** 진미채 (오징어-국내산) 참치(다랑어-국내산) 생선까스 (동태- 국내산)
* **식육가공품 *** 훈제오리(국내산) 돈까스(국내산) 떡갈비(국내산) 치킨까스(국내산) 탕수육(국내산) 미트볼(국내산) 너비아니(국내산) 햄/소시지(국내산)

모아맘보육재단 포천경찰서어린이집