2026년 11월 식단표(유아용)

모아맘보육재단 영양사번호 132355

구분	월			화			수			목			금			토		
날짜	2	열량	단백질	3	열량	단백질	4	열량	단백질	5	열량	단백질	6	열량	단백질	7	열량	단백질
오전간식	단호박스프⑤⑥⑮⑱ +크루통①②⑤⑥/배	59.0	2.9	치즈죽②/단감	128.0	3.1	한우채소죽⑯/오렌지	178.0	5.0	브로콜리죽/자른방울토마토⑳	117.0	2.3	새우살죽⑨/귤	134.0	3.9			
점심	백미밥 한우당면국 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 김치⑤⑨	246.0	12.4	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑰ 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 로제찜닭②⑤⑥②⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 김치⑤⑨	223.0	4.8	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 주꾸미채소볶음⑤⑥ 올방개묵무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑨	279.0	10.6
오후간식	김가루주먹밥⑤/차	158.0	4.3	찐고구마/우유②	170.0	4.2	야채비빔만두⑤⑥⑨/우유②	86.0	4.5	쌀국수⑯/요구르트②	82.0	1.9	꽈배기/우유②	193.0	6.4	두부과자①⑤⑥/우유②	80.0	1.7
저녁	백미밥 맑은동태탕⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 고구마순나물⑤⑥ 김치⑤⑨	235.0	9.8	잡곡밥 한우시래기국⑤⑥⑯ 두부감자조림⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 오이탕탕이 김치⑤⑨	248.0	10.1	백미밥 콩비지국⑤⑥ 육전①⑤⑥⑯ 뱅어포구이⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 김치⑤⑨	236.0	12.8	잡곡밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑰ 오믈렛①②⑤ 유부채소무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	403.0	24.0	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 총알새송이버섯볶음⑤⑥ 미나리무침⑤⑥ 김치⑤⑨	242.0	11.0	잡곡밥 달걀탕① 돈육애호박볶음⑤⑥⑰ 참나물⑤⑥ 파프리카무침 김치⑤⑨	342.0	15.5
날짜	9	열량	단백질	10	열량	단백질	11	열량	단백질	12(한우먹는날)	열량	단백질	13	열량	단백질	14	열량	단백질
오전간식	떠먹는요구르트②/단감	96.0	2.8	채소죽/자른샤인머스캣	155.0	2.8	흑임자죽/키위	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 돈육카레라이스⑤⑥⑰ 닭봉구이⑤⑥⑮ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 김치⑤⑨	325.0	14.9	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 김치⑤⑨	282.0	9.6	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑨ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	207.0	7.1	백미밥 달걀국① 마파두부⑤⑥ 게살숙주볶음①⑤⑥⑧ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	229.0	10.0
오후간식	꼬마김밥/차	81.0	2.2	알감자버터구이②⑥/우유②	82.0	3.5	치즈스틱①②⑤⑥/오미자차	42.0	4.3	(신)시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑱ /요구르트②	134.0	5.3	머핀①②⑤⑥/우유②	165.0	5.1	만쥬①②⑤⑥/우유②	109.0	3.2
저녁	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 도라지채무침⑤⑥ 김치⑤⑨	319.0	14.7	백미밥 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑰⑱ 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 한우양파국⑤⑥⑭ 임연수조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 채소피클 김치⑤⑨	235.0	11.6	백미밥 청국장국⑤⑥ 훈제오리채소찜⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 새콤배무침 김치⑤⑨	250.0	9.2
날짜	16	열량	단백질	17(생일)	열량	단백질	18	열량	단백질	19	열량	단백질	20	열량	단백질	21	열량	단백질
오전간식	시리얼+우유②/파인애플	202.0	3.9	배추된장죽⑤⑥/사과	162.0	3.6	찹쌀김가루죽/귤	148.0	4.0	팥죽/배	104.0	2.3	타락죽②/자른샤인머스캣	95.0	1.7			
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 순살가자미구이 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	203.0	7.0	백미밥 한우미역국⑤⑥⑯ 돈가스+소스①⑤⑥⑫⑮ 사과바나나샐러드①⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑨	254.0	12.5	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	182.0	8.7	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	217.0	9.8	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	292.0	15.3	잡곡밥 북어국⑤⑥ 유린기⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 컬리플라워나물⑤⑥ 김치⑤⑨	239.0	7.2
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/차	115.0	2.8	케익/주스	97.0	4.3	꿀호떡②⑤⑥/우유②	140.0	4.3	토마토파스타⑤⑥②⑤⑯ /요구르트②	175.0	5.4	찐감자/우유②	148.0	5.1	맛밤/두유⑤	129.0	2.9
저녁	백미밥 유채된장국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 명엽채볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	272.0	13.6	잡곡밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 구이김 시금치무침⑤⑥ 김치⑤⑨	243.0	12.5	백미밥 닭곰탕⑤ 파프리카잡채⑤⑥ 꽃빵⑤⑥ 곤드레무침⑤⑥ 김치⑤⑨	313.0	11.6	잡곡밥 콩가루배추국⑤⑥ 훈제오리구이+머스타드소스⑤⑥ 고구마범벅①⑤ 숙주나물 김치⑤⑨	273.0	9.9	백미밥 어묵국⑤⑥ 해물파전⑤⑥⑨⑰ 호박볶음⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	235.0	8.3	잡곡밥 한우갈비탕⑭ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 도라지나물⑤⑥ 채소피클 김치⑤⑨	257.0	10.0
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26	열량	단백질	27	열량	단백질	28	열량	단백질
오전간식	짜먹는요구르트②/오렌지	56.0	2.5	한우채소죽⑯/ 자른방울토마토⑳	172.0	5.0	애호박죽/키위	121.0	2.1	모닝빵/귤	139.0	2.6	누룽지죽/사과	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	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 김치⑤⑨	275.0	8.5	잡곡밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 김치⑤⑨	229.0	15.6	백미밥 청경채국⑤⑥ 간장닭살조림⑤⑥⑮ 시래기지짐⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 김치⑤⑨	210.0	8.8
오후간식	유부초밥⑤⑥/차	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	약과⑥/식혜	231.0	3.5
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 샤브전골⑤⑥⑭ 대패오리고기볶음⑤⑥ 쌈무⑭ 근대나물⑤⑥ 김치⑤⑨	238.0	9.9	잡곡밥 애호박국⑤⑥ 한우감자조림⑤⑥⑭ 톳무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	266.0	15.1	백미밥 연두부국⑤⑥ 함박스테이크⑤⑥⑫⑭ 어묵채당근볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 김치⑤⑨	273.0	11.0
날짜	30	열량	단백질															
오전간식	떠먹는요구르트②/배	79.0	2.7															
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 김치⑤⑨	213.0	8.6															
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑨/차	121.0	2.9															
저녁	백미밥 청국장국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 로메인무침⑤⑥ 김치⑤⑨	189.0	7.9															

● 식단안내

식단 제공 : OURHOME

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.

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

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.

원산지표기	
	* 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미 * 밥(국내산) 죽(국내산) 누룽지(국내산) * 콩-두부, 콩국수, 콩비지 * 두부(국내산)
	* 육류 * 소고기 - 한우(국내산) 돼지고기(국내산) 닭고기(국내산) 오리고기(국내산) * 배추김치 * 배추/얼갈이/봄동(국내산) 고춧가루(국내산)
	* 수산물 * 고등어(국내산) 오징어(국내산) 명태/동태/코다리 (러시아산) 주꾸미 (태국산)
	* 수산물가공품 * 진미채 (오징어- 원양산) 참치(다랑어-원양산) 생선까스 (동태-러시아산)
	* 식육가공품 * 훈제오리(국내산) 돈까스(국내산) 떡갈비 (국내산) 치킨까스(국내산) 탕수육(국내산) 미트볼(국내산) 너비아니(국내산) 햄/소시지(국내산)

2026년 11월 식단표(영아용)

모아맘보육재단 영양사번호 132355

구분	월	열량	단백질	화	열량	단백질	수	열량	단백질	목	열량	단백질	금	열량	단백질	토	열량	단백질
날짜	2			3			4			5			6			7		
오전간식	단호박스프②⑤⑥⑤⑯ +크루통①②⑤⑥/배	41.3	2.0	치즈죽②/단감	89.6	2.2	한우채소죽⑯/오렌지	124.6	3.5	브로콜리죽/자른방울토마토⑫	81.9	1.6	새우살죽⑨/귤	93.8	2.7			
점심	백미밥 한우당면국 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	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 주꾸미채소볶음⑤⑥ 올방개묵무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑨	149.8	6.1
오후간식	김가루주먹밥⑤/차	110.6	3.0	찐고구마/우유②	119.0	2.9	야채비빔만두⑤⑥⑩/우유②	60.2	3.2	쌀국수⑯/요구르트②	57.4	1.3	꽈배기/우유②	135.1	4.5	두부과자①⑤⑥/우유②	126.7	3.3
저녁	백미밥 맑은동태탕⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 고구마순나물⑤⑥ 김치⑤⑨	164.5	6.9	잡곡밥 한우시래기국⑤⑥⑯ 두부감자조림⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 오이탕탕이 김치⑤⑨	173.6	7.1	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	잡곡밥 달걀탕① 돈육애호박볶음⑤⑥⑩ 참나물⑤⑥ 파프리카무침 김치⑤⑨	156.1	6.9
날짜	9	열량	단백질	10	열량	단백질	11	열량	단백질	12(한우먹는날)	열량	단백질	13	열량	단백질	14	열량	단백질
오전간식	떠먹는요구르트②/단감	67.2	2.0	채소죽/자른샤인머스캣	108.5	2.0	흑임자죽/키위	138.6	3.2	흰살생선죽/사과	67.2	2.3	누룽지죽/바나나	53.9	1.0			
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 김치⑤⑨	170.8	7.6	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑨	156.8	8.8	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 닭봉구이⑤⑥⑮ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 김치⑤⑨	227.5	10.4	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 김치⑤⑨	151.9	6.7	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	144.9	5.0	백미밥 달걀국① 마파두부⑤⑥ 게살숙주볶음①⑤⑥⑧ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	160.3	7.0
오후간식	꼬마김밥/차	56.7	1.5	알감자버터구이②⑤/우유②	57.4	2.5	치즈스틱①②⑤⑥/오미자차	29.4	3.0	(신)시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑱ /요구르트②	93.8	3.7	머핀①②⑤⑥/우유②	115.5	3.6	만쥬①②⑤⑥/우유②	76.3	2.2
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	백미밥 청국장국⑤⑥ 훈제오리채소찜⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 새콤배무침 김치⑤⑨	175.0	6.4
날짜	16	열량	단백질	17(생일)	열량	단백질	18	열량	단백질	19	열량	단백질	20	열량	단백질	21	열량	단백질
오전간식	시리얼+우유②/파인애플	141.4	2.7	배추된장죽⑤⑥/사과	113.4	2.5	찹쌀김가루죽/귤	103.6	2.8	팥죽/배	72.8	1.6	타락죽②/자른샤인머스캣	66.5	1.2			
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 순살가자미구이 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	142.1	4.9	백미밥 한우미역국⑤⑥⑯ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑮ 사과바나나샐러드①⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑨	177.8	8.8	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	127.4	6.1	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	197.4	6.9	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	204.4	10.7	잡곡밥 북어국⑤⑥ 유린기⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 컬리플라워나물⑤⑥ 김치⑤⑨	167.3	5.0
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/차	80.5	2.0	케익/주스	67.9	3.0	꿀호떡②⑤⑥/우유②	98.0	3.0	토마토파스타⑤⑥②⑤⑯ /요구르트②	122.5	3.8	찐감자/우유②	103.6	3.6	맛밤/두유⑤	90.3	2.0
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 훈제오리구이+머스타드소스⑤⑥ 고구마범벅①⑤ 숙주나물 김치⑤⑨	191.1	6.9	백미밥 어묵국⑤⑥ 해물파전⑤⑥⑨⑰ 호박볶음⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	164.5	5.8	잡곡밥 한우갈비탕⑯ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 도라지나물⑤⑥ 채소피클 김치⑤⑨	179.9	7.0
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26	열량	단백질	27	열량	단백질	28	열량	단백질
오전간식	짜먹는요구르트②/오렌지	39.2	1.8	한우채소죽⑯/ 자른방울토마토⑫	120.4	3.5	애호박죽/키위	84.7	1.5	모닝빵/귤	97.3	1.8	누룽지죽/사과	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	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 김치⑤⑨	192.5	6.0	잡곡밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 김치⑤⑨	160.3	10.9	백미밥 청경채국⑤⑥ 간장닭살조림⑤⑥⑮ 시래기지짐⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 김치⑤⑨	147.0	6.1
오후간식	유부초밥⑤⑥/차	105.7	3.3	고구마맛탕⑤/우유②	65.8	2.3	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	79.8	3.6	해물칼국수⑤⑥⑨⑰ /요구르트②	33.6	1.1	크로와상①②⑤⑥/우유②	124.6	2.2	약과⑥/식혜	161.7	2.5
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	백미밥 연두부국⑤⑥ 함박스테이크⑤⑥⑩⑫⑯ 어묵채당근볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 김치⑤⑨	191.1	7.7
날짜	30	열량	단백질															
오전간식	떠먹는요구르트②/배	55.3	1.9															
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 김치⑤⑨	149.1	6.0															
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/차	84.7	2.0															
저녁	백미밥 청국장국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 로메인무침⑤⑥ 김치⑤⑨	132.3	5.5															

● 식단안내

식단 제공 : OURHOME

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.

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

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.

원산지표기	
	* 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미 * 밥(국내산) 죽(국내산) 누룽지(국내산) * 콩-두부, 콩국수, 콩비지 * 두부(국내산)
	* 육류 * 소고기 - 한우(국내산) 돼지고기(국내산) 닭고기(국내산) 오리고기(국내산) * 배추김치 * 배추/얼갈이/봄동(국내산) 고춧가루(국내산)
	* 수산물 * 고등어(국내산) 오징어(국내산) 명태/동태/코다리 (러시아산) 주꾸미 (태국산)
	* 수산물가공품 * 진미채 (오징어- 원양산) 참치(다랑어-원양산) 생선까스 (동태-러시아산)
	* 식육가공품 * 훈제오리(국내산) 돈까스(국내산) 떡갈비 (국내산) 치킨까스(국내산) 탕수육(국내산) 미트볼(국내산) 너비아니(국내산) 햄/소시지(국내산)