2026년 11월 식단표(유아용)

모아맘보육재단 영양사번호 132355

구분	월			화			수			목			금		
날짜	2	열량	단백질	3	열량	단백질	4	열량	단백질	5	열량	단백질	6	열량	단백질
오전간식	시리얼+우유②/배	59.0	2.9	황태죽/단감	128.0	3.1	한우채소죽⑯/귤	178.0	5.0	브로콜리죽/샤인머스캣	117.0	2.3	새우살죽⑨/바나나	134.0	3.9
점심	백미밥 한우무국⑤⑥⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 김치⑤⑨	246.0	12.4	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 김치⑤⑨	215.0	7.8	*일품요리 햄채소볶음밥⑤⑥⑩ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인샐러드①②⑤⑥ 김치⑤⑨	244.0	11.9	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 김치⑤⑨	226.0	9.7	백미밥 황태실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 김치⑤⑨	223.0	4.8
오후간식	김가루주먹밥⑤/오미자차	158.0	4.3	찐고구마/우유②	170.0	4.2	물만두⑤⑥⑩/우유②	86.0	4.5	토마토파스타⑤⑥⑫⑮/요구르트②	82.0	1.9	단팥빵①②⑤⑥/우유②	193.0	6.4
날짜	9	열량	단백질	10	열량	단백질	11	열량	단백질	12	열량	단백질	13	열량	단백질
오전간식	떠먹는요구르트②/단감	96.0	2.8	게살죽/샤인머스캣	155.0	2.8	채소죽/키위	198.0	4.5	흰살생선죽/사과	96.0	3.3	누룽지죽/바나나	77.0	1.4
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 숙주불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 김치⑤⑨	244.0	10.9	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑨	224.0	12.6	*일품요리 / 국 없는 날 돈육하이라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 김치⑤⑨	325.0	14.9	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	282.0	9.6	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 김치⑤⑨	207.0	7.1
오후간식	잔멸치볶음밥⑤⑥/보리차	81.0	2.2	찐단호박/우유②	82.0	3.5	웨지감자②⑤/우유②	42.0	4.3	(신)시금치새우볶음우동③⑤⑥⑱/요구르트②	134.0	5.3	머핀①②⑤⑥/우유②	165.0	5.1
날짜	16	열량	단백질	17	열량	단백질	18	열량	단백질	19	열량	단백질	20	열량	단백질
오전간식	시리얼+우유②/파인애플	202.0	3.9	배추된장죽⑤⑥/바나나	162.0	3.6	김가루죽/사과	148.0	4.0	영양닭죽⑤⑥⑮/배	104.0	2.3	채소죽/샤인머스캣	95.0	1.7
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	203.0	7.0	잡곡밥 맑은무채국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 김치⑤⑨	254.0	12.5	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 푸실리샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	182.0	8.7	잡곡밥 황태국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 김치⑤⑨	217.0	9.8	백미밥 닭개장⑤⑥⑮ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	292.0	15.3
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/유자차	115.0	2.8	찐감자/우유②	97.0	4.3	꿀호떡②⑤⑥/우유②	140.0	4.3	잔치국수/요구르트②	175.0	5.4	카스테라①②⑤⑥/우유②	148.0	5.1
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	27	열량	단백질	28	열량	단백질
오전간식	짜먹는요구르트②/귤	56.0	2.5	한우채소죽⑯/방울토마토⑫	172.0	5.0	애호박죽/파인애플	121.0	2.1	버섯채소죽/키위	139.0	2.6	누룽지죽/사과	49.0	0.8
점심	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	230.0	8.3	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 김치⑤⑨	263.0	8.2	*일품요리 한우채소비빔밥⑤⑥⑯ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 모듬채소피클⑤⑥ 김치⑤⑨	300.0	52.0	백미밥 미역국⑤⑥ 참스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 김치⑤⑨	275.0	8.5	잡곡밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 숙주무침⑤ 김구이 김치⑤⑨	229.0	15.6
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥/보리차	151.0	4.7	고구마맛탕⑤/우유②	94.0	3.3	쨈샌드위치①②⑤⑥/우유②	114.0	5.1	우동⑤⑥/요구르트②	48.0	1.5	겹겹이데니쉬①②⑤⑥/우유②	178.0	3.2
날짜	30	열량	단백질												
오전간식	떠먹는요구르트②/배	79.0	2.7												
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 김치⑤⑨	213.0	8.6												
오후간식	베이컨채소볶음밥⑤⑥⑱/매실차	121.0	2.9												

● 식단안내

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 표시하여야 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.

2026년 11월 식단표(영아용)

모아맘보육재단 영양사번호 132355

구분	월	열량	단백질	화	열량	단백질	수	열량	단백질	목	열량	단백질	금	열량	단백질
날짜	2			3			4			5			6		
오전간식	시리얼+우유②/배	41.3	2.0	황태죽/단감	89.6	2.2	한우채소죽⑯/귤	124.6	3.5	브로콜리죽/자른샤인머스캣	81.9	1.6	새우살죽⑨/바나나	93.8	2.7
점심	백미밥 한우무국⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 김치⑤⑨	172.2	8.7	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 김치⑤⑨	150.5	5.5	*일품요리 햄채소볶음밥⑤⑥⑩ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인샐러드①②⑤⑥ 김치⑤⑨	170.8	8.3	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 김치⑤⑨	158.2	6.8	백미밥 황태실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 김치⑤⑨	156.1	3.4
오후간식	김가루주먹밥⑤/오미자차	110.6	3.0	찐고구마/우유②	119.0	2.9	물만두⑤⑥⑩/우유②	60.2	3.2	토마토파스타⑤⑥⑨⑯/요구르트②	57.4	1.3	단팥빵①②⑤⑥/우유②	135.1	4.5
날짜	9	열량	단백질	10	열량	단백질	11	열량	단백질	12	열량	단백질	13	열량	단백질
오전간식	떠먹는요구르트②/단감	67.2	2.0	게살죽/자른샤인머스캣	108.5	2.0	채소죽/키위	138.6	3.2	흰살생선죽/사과	67.2	2.3	누룽지죽/바나나	53.9	1.0
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 숙주불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 김치⑤⑨	170.8	7.6	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑨	156.8	8.8	*일품요리 / 국 없는 날 돈육하이라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 김치⑤⑨	227.5	10.4	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	197.4	6.7	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 김치⑤⑨	144.9	5.0
오후간식	잔멸치볶음밥⑤⑥/보리차	56.7	1.5	찐단호박/우유②	57.4	2.5	웨지감자②⑤/우유②	29.4	3.0	(간)시금치새우볶음우동⑤⑥⑨/요구르트②	93.8	3.7	머핀①②⑤⑥/우유②	115.5	3.6
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/바나나	113.4	2.5	김가루죽/사과	103.6	2.8	영양닭죽⑤⑥⑮/배	72.8	1.6	채소죽/자른샤인머스캣	66.5	1.2
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	142.1	4.9	잡곡밥 맑은무채국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 김치⑤⑨	177.8	8.8	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 푸실리샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	127.4	6.1	잡곡밥 황태국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 김치⑤⑨	151.9	6.9	백미밥 닭개장⑤⑥⑮ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	204.4	10.7
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/유자차	80.5	2.0	찐감자/우유②	67.9	3.0	꿀호떡②⑤⑥/우유②	98.0	3.0	잔치국수/요구르트②	122.5	3.8	카스테라①②⑤⑥/우유②	103.6	3.6
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	27	열량	단백질	28	열량	단백질
오전간식	짜먹는요구르트②/귤	39.2	1.8	한우채소죽⑯/자른방울토마토⑫	120.4	3.5	애호박죽/파인애플	84.7	1.5	버섯채소죽/키위	97.3	1.8	누룽지죽/사과	34.3	0.6
점심	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	161.0	5.8	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 김치⑤⑨	184.1	5.7	*일품요리 한우채소비빔밥⑤⑥⑯ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 모듬채소피클⑤⑥ 김치⑤⑨	210.0	36.4	백미밥 미역국 찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 김치⑤⑨	192.5	6.0	잡곡밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 숙주무침⑤ 김구이 김치⑤⑨	160.3	10.9
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥/보리차	105.7	3.3	고구마맛탕⑤/우유②	65.8	2.3	깻잎스위치②⑤⑥/우유②	79.8	3.6	우동⑤⑥/요구르트②	33.6	1.1	겹겹이데니쉬①②⑤⑥/우유②	124.6	2.2
날짜	30	열량	단백질												
오전간식	떠먹는요구르트②/배	55.3	1.9												
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 김치⑤⑨	149.1	6.0												
오후간식	베이컨채소볶음밥⑤⑥⑩/매실차	84.7	2.0												

● 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.

● 2026년도 11월 식단 메뉴의 원산지는

표시품목		일자	음식명(가공식품)	원산지
쌀			밥	국내산
			**죽	국내산
			잡곡	국내산
콩		10/13,25/16	열무된장국/유부주머니국/얼갈이국	수입산
		17/30	배추된장죽/배추된장국	수입산
		23	다진유부주먹밥	수입산
		24	순두부국	국내산
쇠고기		2/4/5	한우무국/한우채소죽/한우숙주볶음	국내산(한우)
		9/19,30	숙주불고기/한우불고기	국내산(한우)
		23/25	차돌된장찌개/한우채소비빔밥	국내산(한우)
돼지고기		3/4/10	돈육청경채볶음/햄채소볶음밥,돈까스,물만두/돈육사태찜	국내산
		11/12	돈육하이라이스/부대찌개	국내산
		20/24/27	표고돈육볶음/돈수육/찹스테이크	국내산
닭고기		6/13	로제찜닭/닭살데리야끼조림	국내산
		17	순살닭갈비	국내산
		20/25/30	닭개장/치킨까스/베이컨채소볶음밥	국내산
오리고기				
김치	배추	매일제공	김치	국내산
		17,30	배추된장죽,배추된장국	국내산
	고춧가루	매일제공	김치	국내산
오징어				
명태		3/5/6/19	황태죽,쑥갓어묵국/어묵조림/황태실파국/황태국	수입산
		10/24/28	게살죽/맛살오이무침/코다리강정	수입산
갈치				
고등어				
참조기				
아귀				
부세				
주꾸미				
가리비				
우렁쉥이				
전복				
방어				
다랑어				

● 월 식단 메뉴의 원산지는

- 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 배추김치 중 배추와 고춧가루, 쌀(밥),고등어, 갈치
- 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어(민물장어), 명태
- 오징어, 꽃게, 참조기,아귀,주꾸미,다랑어