2026년 11월 식단표 (유아_3~5세용)

KORAIL 코레일제천어린이집
(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	야채스프②⑤⑥⑮⑯ 크루통①②⑤⑥/배	59.0	2.9	치즈죽②/단감	128.0	3.1	흑임자죽/키위	198.0	4.5	브로콜리죽 방울토마토⑫	117.0	2.3	새우살죽⑨/귤	134.0	3.9
점심	백미밥 삼색수제비국⑤⑥ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	246.0	12.4	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 구이김⑤ 깍두기⑤⑨	215.0	7.8	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 해물파전⑤⑥⑨⑰ 브로콜리참깨샐러드⑤⑥ 쫄깃단무지무침 배추김치⑤⑨	325.0	14.9	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 당근어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	226.0	9.7	백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 천사채마요네즈무침⑤⑥ 새콤얼갈이나물 배추김치⑤⑨	223.0	4.8
오후간식	김가루주먹밥⑤ 매실차	158.0	4.3	찐고구마/우유②	170.0	4.2	알감자버터구이②⑤ 우유②	42.0	4.3	잔치국수⑯/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	채소죽/샤인머스캣	155.0	2.8	한우채소죽⑯/오렌지	178.0	5.0	흰살생선죽/사과	96.0	3.3	누룽지죽/바나나	53.9	1.0
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 배추김치⑤⑨	244.0	10.9	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	224.0	12.6	*일품요리 (신)미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 배추김치⑤⑨	244.0	11.9	백미밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	282.0	9.6	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 단호박범벅①⑤ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	144.9	5.0
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥ 유자차	81.0	2.2	찐단호박/우유②	82.0	3.5	채소비빔만두⑤⑥⑩ 우유②	86.0	4.5	(신)시금치새우볶음우동 ⑤⑥⑨⑱/요구르트②	134.0	5.3	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	202.0	3.9	배추된장죽⑤⑥/사과	162.0	3.6	찹쌀김가루죽/단감	148.0	4.0	팥죽/배	104.0	2.3	캐슈넛죽② 포도	950.0	1.7
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 도토리묵무침⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	203.0	7.0	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	254.0	12.5	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 어묵국⑤⑥ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 배추김치⑤⑨	182.0	8.7	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한식잡채⑤⑥ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	217.0	9.8	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	292.0	15.3
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥ 옥수수차	115.0	2.8	찐감자/우유②	97.0	4.3	꿀호떡②⑤⑥/우유②	140.0	4.3	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯ 요구르트②	175.0	5.4	베이비슈①②⑤⑥ 우유②	148.0	5.1
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26	열량	단백질	27	열량	단백질
오전간식	짜먹는요구르트②/귤	56.0	2.5	한우채소죽⑯ 자른방울토마토⑫	172.0	5.0	애호박죽/오렌지	121.0	2.1	버섯채소죽/키위	139.0	2.6	누룽지죽/사과	49.0	0.8
점심	잡곡밥 버섯들깨탕⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	230.0	8.3	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑤⑨	263.0	8.2	* 일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 애호박찌개⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	`	52.0	백미밥 브로콜리스프 ②⑤⑥⑮⑯ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 실곤약무침⑤⑥ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 깍두기⑤⑨	275.0	8.5	잡곡밥 나주곰탕⑯ 햄구이①⑤⑥⑩ 새콤콩나물무침⑤ 무채장아찌⑤⑥ 배추김치⑤⑨	229.0	15.6
오후간식	유부초밥⑤⑥/레몬차	151.0	4.7	고구마맛탕⑤/우유②	94.0	3.0	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	114.0	5.1	들깨칼국수⑤⑥ 요구르트②	48.0	1.5	크로와상①②⑤⑥ 우유②	178.0	3.2
날짜	30	열량	단백질												
오전간식	떠먹는요구르트②/배	79.0	2.7												
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 시금치프리타타①⑤ 파래김자반⑤ 배추김치⑤⑨	213.0	8.6												
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩ 보리차	121.0	2.9												



원산지표기	
	쌀(백미, 찹쌀, 현미,흑미,죽, 누룽지_국산) 콩(두부_국산 콩비지_국내산 가공품_국산) 배추김치(배추_국산 고춧가루_국산, 얼갈이,봄동 원물_국산)
	쇠고기(한우_국산) 돼지고기(국산, 가공품) 오리고기(국산 가공품_국내산 외) 닭고기(국산 , 가공물 _국내산) 고등어(원물_국산가공품_국내산,러시아산)
	명태(국내산,러시아산) 가자미(국내산,러시아산 외) 갈치(국내산,러시아산) 아귀 (국내산,러시아산) 낙지(국내산,러시아산) 꽃게(국내산,러시아산)
	오징어, 진미채(원물_국산 가공품_국내산,러시아산 외) 참치(가공품_국내산,러시아산 외) 기타수산물(원물 국산 가공품_국내산,러시아산 외)
	훈제오리(국산 가공품) 떡갈비 (국산 가공품) 치킨까스 (국산 가공품) 탕수육 (국산 가공품) 미트볼 (국산 가공품) 너비아니 (국산 가공품) 햄/소시지 (국산 가공

* 본 원은 모아맘 보육 재단 소속 영양사님께서 식단을 제공하여 주십니다.
① 면허번호는 식단작성 메인 담당 영양사의 면허번호를 게시합니다.
② 게시된 면허번호는 식단제공자 확인만을 위해 제공하는 것이며,
면허제공자가 각 원의 식단에 관련된 식재료 관련 사항이나 위생 관련 사항에는 책임이 없음을 알려드립니다.
③ 영양사 고유 면허번호 또는 면허증의 무단도용 및 불법적 이용은 관련법규에 위반되는 사항입니다.
※ 위 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.

● 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

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

2026년 11월 식단표 (영아_0~2세용)

KORAIL 코레일제천어린이집

(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	야채스프②⑤⑥⑮⑯ 크루통①②⑤⑥/배	41.3	2.0	치즈죽②/단감	89.6	2.2	흑임자죽/키위	138.6	3.2	브로콜리죽 자른방울토마토⑫	81.9	1.6	새우살죽⑨/귤	93.8	2.7
점심	백미밥 삼색수제비국⑤⑥ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	172.2	8.7	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 구이김⑤ 깍두기⑤⑨	150.5	5.5	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 해물파전⑤⑥⑨⑰ 브로콜리참깨샐러드⑤⑥ 쫄깃단무지무침 배추김치⑤⑨	227.5	10.4	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 당근어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	158.2	6.8	백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 천사채마요네즈무침⑤⑥ 새콤얼갈이나물 배추김치⑤⑨	156.1	3.4
오후간식	김가루주먹밥⑤ 매실차	110.6	3.0	찐고구마/우유②	119.0	2.9	알감자버터구이②⑤ 우유②	29.4	3.0	잔치국수⑯/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	채소죽/자른샤인머스캣	108.5	2.0	한우채소죽⑯/오렌지	124.6	3.5	흰살생선죽/사과	67.2	2.3	누룽지죽/바나나	53.9	1.0
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 배추김치⑤⑨	170.8	7.6	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	156.8	8.8	*일품요리 (신)미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 배추김치⑤⑨	170.8	8.3	백미밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	197.4	6.7	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 단호박범벅①⑤ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	144.9	5.0
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥ 유자차	56.7	1.5	찐단호박/우유②	57.4	2.5	채소비빔만두⑤⑥⑩ 우유②	60.2	3.2	(신)시금치새우볶음우동 ⑤⑥⑨⑱/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/사과	113.4	2.5	찹쌀김가루죽/단감	103.6	2.8	팥죽/배	72.8	1.6	캐슈넛죽② 포도	66.5	1.2
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 도토리묵무침⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	142.1	4.9	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	177.8	8.8	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 어묵국⑤⑥ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 배추김치⑤⑨	127.4	6.1	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한식잡채⑤⑥ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	151.9	6.9	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	204.4	10.7
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥ 옥수수차	80.5	2.0	찐감자/우유②	67.9	3.0	꿀호떡②⑤⑥/우유②	98.0	3.0	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯ 요구르트②	122.5	3.8	베이비슈①②⑤⑥ 우유②	103.6	3.6
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/오렌지	84.7	1.5	버섯채소죽/키위	97.3	1.8	누룽지죽/사과	34.3	0.6
점심	잡곡밥 버섯들깨탕⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	161.0	5.8	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑤⑨	184.1	5.7	* 일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 애호박찌개⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	`	36.4	백미밥 브로콜리스프 ②⑤⑥⑮⑯ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 실곤약무침⑤⑥ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 깍두기⑤⑨	192.5	6.0	잡곡밥 나주곰탕⑯ 햄구이①⑤⑥⑩ 새콤콩나물무침⑤ 무채장아찌⑤⑥ 배추김치⑤⑨	160.3	10.9
오후간식	유부초밥⑤⑥/레몬차	105.7	3.3	고구마맛탕⑤/우유②	65.8	2.3	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	79.8	3.6	들깨칼국수⑤⑥ 요구르트②	33.6	1.1	크로와상①②⑤⑥ 우유②	124.6	2.2

날짜	30	열량	단백질
오전간식	떠먹는요구르트②/배	55.3	1.9
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 시금치프리타타①⑤ 파래김자반⑤ 배추김치⑤⑨	149.1	6.0
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩ 보리차	84.7	2.0



원산지표기	
	쌀(백미, 찹쌀, 현미,흑미,죽, 누룽지_국산) 콩(두부_국산 콩비지_국내산 가공품_국산) 배추김치(배추_국산 고춧가루_국산, 얼갈이,봄동 원물_국산)
	쇠고기(한우_국산) 돼지고기(국산, 가공품) 오리고기(국산 가공품_국내산 외) 닭고기(국산 , 가공물 _국내산) 고등어(원물_국산가공품_국내산,러시아산)
	명태(국내산,러시아산) 가자미(국내산,러시아산 외) 갈치(국내산,러시아산) 아귀 (국내산,러시아산) 낙지(국내산,러시아산) 꽃게(국내산,러시아산)
	오징어, 진미채(원물_국산 가공품_국내산,러시아산 외) 참치(가공품_국내산,러시아산 외) 기타수산물(원물 국산 가공품_국내산,러시아산 외)
	훈제오리(국산 가공품) 떡갈비 (국산 가공품) 치킨까스 (국산 가공품) 탕수육 (국산 가공품) 미트볼 (국산 가공품) 너비아니 (국산 가공품) 햄/소시지 (국산 가공

* 본 원은 모아맘 보육 재단 소속 영양사님께서 식단을 제공하여 주십니다.
① 면허번호는 식단작성 메인 담당 영양사의 면허번호를 게시합니다.
② 게시된 면허번호는 식단제공자 확인만을 위해 제공하는 것이며,
면허제공자가 각 원의 식단에 관련된 식재료 관련 사항이나 위생 관련 사항에는 책임이 없음을 알려드립니다.
③ 영양사 고유 면허번호 또는 면허증의 무단도용 및 불법적 이용은 관련법규에 위반되는 사항입니다.
※ 위 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다

● 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

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