# 2026년11월 식단표(영아용)

(모아맘 영양사 면허번호-175297)

| 구분 | 월 | | | 화 | | | 수 | | | 목 | | | 금 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 2 | 열량 | 단백질 | 3 | 열량 | 단백질 | 4 | 열량 | 단백질 | 5 | 열량 | 단백질 | 6 | 열량 | 단백질 |
| 오전간식 | 단호박죽⑤⑥⑮⑯/배 | 41.3 | 2.0 | 치즈죽②/단감 | 89.6 | 2.2 | 한우채소죽⑯/오렌지 | 124.6 | 3.5 | 브로콜리죽/방울토마토⑫ | 81.9 | 1.6 | 새우살죽⑨/귤 | 93.8 | 2.7 |
| 점심 | 백미밥<br>김치찌개⑤⑥⑩⑱<br>당근달걀찜①⑤<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>치커리무침⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 172.2 | 8.7 | 잡곡밥<br>쑥갓어묵국⑤⑥<br>돈육청경채볶음⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤<br>김자반⑤<br>김치⑤⑨ | 150.5 | 5.5 | *일품요리<br>미나리훈제오리볶음밥⑤⑥<br>우동장국⑤⑥<br>돈가스①⑤⑥⑩⑫<br>양상추샐러드①②⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 170.8 | 8.3 | 잡곡밥<br>감자국⑤⑥<br>한우숙주볶음⑤⑥⑭<br>어묵조림⑤⑥<br>부추나물⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 158.2 | 6.8 | 백미밥<br>콩나물실파국⑤<br>로제찜닭②⑤⑥⑫⑮<br>단호박범벅①⑤<br>새콤얼갈이나물<br>김치⑤⑨ | 156.1 | 3.4 |
| 오후간식 | 김가루주먹밥⑤/차 | 110.6 | 3.0 | 쌀국수⑯/요구르트② | 119.0 | 2.9 | 군만두⑤⑥⑩/우유② | 60.2 | 3.2 | 단팥빵①②⑤⑥/두유② | 57.4 | 1.3 | 찐고구마/우유② | 135.1 | 4.5 |
| 날짜 | 9 | 열량 | 단백질 | 10 | 열량 | 단백질 | 11 | 열량 | 단백질 | 12 | 열량 | 단백질 | 13 | 열량 | 단백질 |
| 오전간식 | 콩나물죽/단감 | 67.2 | 2.0 | 채소죽/포도 | 108.5 | 2.0 | 흑임자죽/키위 | 138.6 | 3.2 | 흰살생선죽/사과 | 67.2 | 2.3 | 누룽지죽/바나나 | 53.9 | 1.0 |
| 점심 | 잡곡밥<br>미역국⑤⑥<br>콩나물불고기⑤⑥⑩<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>코울슬로샐러드①⑤<br>김치⑤⑨ | 170.8 | 7.6 | 백미밥<br>열무된장국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑯<br>건새우볶음⑤⑥⑨<br>애호박나물⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 156.8 | 8.8 | *일품요리<br>돈육카레라이스⑤⑥⑩<br>달걀국①⑤<br>춘권⑤⑥<br>브로콜리참깨무침⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 227.5 | 10.4 | 백미밥<br>부대찌개⑤⑥⑩⑯<br>오리훈제구이①⑤<br>고구마범벅①⑤<br>오이나물⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 197.4 | 6.7 | 잡곡밥<br>유부된장국⑤⑥<br>닭살데리야끼조림⑤⑥⑮<br>실곤약채소무침⑤⑥<br>미나리나물⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 144.9 | 5.0 |
| 오후간식 | 잔멸치주먹밥⑤⑥/차 | 56.7 | 1.5 | 볶음우동⑤⑥⑦⑱/요구르트② | 57.4 | 2.5 | 치즈스틱②⑤⑥/주스 | 29.4 | 3.0 | 머핀①②⑤⑥/두유② | 93.8 | 3.7 | 찐단호박/우유② | 115.5 | 3.6 |
| 날짜 | 16 | 열량 | 단백질 | 17 | 열량 | 단백질 | 18(생일잔치) | 열량 | 단백질 | 19 | 열량 | 단백질 | 20 | 열량 | 단백질 |
| 오전간식 | 참치죽/파인애플 | 141.4 | 2.7 | 배추된장죽⑤⑥/사과 | 113.4 | 2.5 | 찹쌀김가루죽/단감 | 103.6 | 2.8 | 팥죽/배 | 72.8 | 1.6 | 타락죽②/포도 | 66.5 | 1.2 |
| 점심 | 백미밥<br>얼갈이국⑤⑥<br>고등어엿장조림⑤⑥⑦<br>청포묵무침⑤⑥<br>참나물무침⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 142.1 | 4.9 | 잡곡밥<br>맑은콩나물국⑤<br>순살닭갈비⑤⑥⑮<br>우엉채조림⑤⑥<br>오이무침⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 177.8 | 8.8 | 백미밥<br>한우미역국<br>닭강정①⑤⑥⑫<br>잡채<br>과일샐러드<br>김치⑤⑨ | 127.4 | 6.1 | 잡곡밥<br>오징어국⑤⑥⑰<br>한우불고기⑤⑥⑯<br>감자채볶음⑤<br>상추무침⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 151.9 | 6.9 | 백미밥<br>육개장⑤⑥⑯<br>표고돈육볶음⑤⑥⑩<br>양배추쌈장무침⑤⑥<br>고사리나물⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 204.4 | 10.7 |
| 오후간식 | 후리가케주먹밥⑤⑥/차 | 80.5 | 2.0 | 토마토파스타⑤⑥⑨⑮⑱/요구르트② | 67.9 | 3.0 | 케이크②⑤⑥/우유② | 98.0 | 3.0 | 카스테라①②⑤⑥/두유② | 122.5 | 3.8 | 찐감자/우유② | 103.6 | 3.6 |
| 날짜 | 23 | 열량 | 단백질 | 24(김장) | 열량 | 단백질 | 25 | 열량 | 단백질 | 27 | 열량 | 단백질 | 28 | 열량 | 단백질 |
| 오전간식 | 모둠채소죽/귤 | 39.2 | 1.8 | 한우채소죽⑯/방울토마토⑫ | 120.4 | 3.5 | 애호박죽/오렌지 | 84.7 | 1.5 | 버섯채소죽/키위 | 97.3 | 1.8 | 누룽지죽/사과 | 34.3 | 0.6 |
| 점심 | 잡곡밥<br>애호박된장찌개⑤⑥⑯<br>달걀장조림①⑤⑥<br>연근부각<br>취나물무침⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 161.0 | 5.8 | 백미밥<br>콩나물국⑤⑥<br>돈수육⑤⑥⑩<br>상추쌈&저염쌈장⑤⑥<br>맛살오이무침①⑤⑥⑧<br>김치⑤⑨ | 184.1 | 5.7 | *일품요리<br>자장밥⑤⑥<br>유부국⑤⑥<br>치킨까스①⑤⑥⑮<br>청경채나물⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 210.0 | 36.4 | 백미밥<br>모둠버섯국②⑤⑥⑮⑯<br>한우잡스테이크⑤⑥⑫⑭⑱<br>단호박범벅①⑤<br>모짜렐라샐러드②⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 192.5 | 6.0 | 잡곡밥<br>나주곰탕⑯<br>제육볶음⑤⑥⑯<br>콩나물무침⑤<br>김구이<br>김치⑤⑨ | 160.3 | 10.9 |
| 오후간식 | 유부주먹밥⑤⑥/차 | 105.7 | 3.3 | 해물수제비⑤⑥⑨⑩/요구르트② | 65.8 | 2.3 | 프렌치토스트①②⑤⑥/우유② | 79.8 | 3.6 | 크림빵①②⑤⑥/두유② | 33.6 | 1.1 | 찐고구마⑤/우유② | 124.6 | 2.2 |
| 날짜 | 30 | 열량 | 단백질 | | | | | | | | | | | | |
| 오전간식 | 아욱된장국/배 | 55.3 | 1.9 | | | | | | | | | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>한우불고기⑤⑥⑯<br>파프리카볶음⑤⑥<br>파래김자반⑤<br>김치⑤⑨ | 149.1 | 6.0 | | | | | | | | | | | | |
| 오후간식 | 베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/차 | 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.

| 원산지표기 | * 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미 * 밥,죽,누룽지(국내산) * 콩-두부, 콩국수, 콩비지 * 두부(국내산 ) * 배추김치 * 배추/얼갈이/봄동(국내산) 고춧가루( 국내산)<br>* 육류 * 소고기 - 한우( 국내산 ) 육우( 국내산 ) 젖소( 국내산) 돼지고기( 국내산) 닭고기(국내산 ) 오리고기(국내산 )<br>* 수산물 * 고등어( 러시아) 오징어( 국내산 ) 명태/동태/코다리 (러시아 ) 주꾸미 (국내산) 낙지 (국내산 ) 크래미살 (미국산 ) 꽃게 ( 국내산 )<br>* 수산물가공품 * 진미채 ( 오징어- 베트남 ) 참치( 다랑어- 원양산 ) 생선까스 ( 동태- 러시아)<br>* 식육가공품 * 훈제오리(국내산 ) 돈까스( 국내산 )떡갈비 ( 미국산 ) 치킨까스 ( 국내산 ) 탕수육 (국내산 ) 미트볼,너비아니 ( 미국산 ) 햄/소시지 ( 미국 |
|---|---|

# 2026년11월 식단표(유아용)

(모아맘 영양사 면허번호-175297)

| 구분 | 월 | | | 화 | | | 수 | | | 목 | | | 금 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 2 | 열량 | 단백질 | 3 | 열량 | 단백질 | 4 | 열량 | 단백질 | 5 | 열량 | 단백질 | 6 | 열량 | 단백질 |
| 오전간식 | 단호박죽⑤⑥⑮⑯/배 | 59.0 | 2.9 | 치즈죽②/단감 | 128.0 | 3.1 | 한우채소죽⑯/오렌지 | 178.0 | 5.0 | 브로콜리죽/방울토마토⑫ | 117.0 | 2.3 | 새우살죽⑨/귤 | 134.0 | 3.9 |
| 점심 | 백미밥<br>김치찌개⑤⑥⑩⑱<br>당근달걀찜①⑤<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>치커리무침⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 246.0 | 12.4 | 잡곡밥<br>쑥갓어묵국⑤⑥<br>돈육청경채볶음⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤<br>김자반⑤<br>김치⑤⑨ | 215.0 | 7.8 | *일품요리<br>미나리훈제오리볶음밥⑤⑥<br>우동장국⑤⑥<br>돈가스①⑤⑥⑩⑫<br>양상추샐러드①②⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 244.0 | 11.9 | 잡곡밥<br>감자국⑤⑥<br>한우숙주볶음⑤⑥⑯<br>어묵조림⑤⑥<br>부추나물⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 226.0 | 9.7 | 백미밥<br>콩나물실파국⑤<br>로제찜닭②⑤⑥⑫⑮<br>단호박범벅①⑤<br>새콤얼갈이나물<br>김치⑤⑨ | 223.0 | 4.8 |
| 오후간식 | 김가루주먹밥⑤/차 | 158.0 | 4.3 | 쌀국수⑯/요구르트② | 170.0 | 4.2 | 군만두⑤⑥⑩/우유② | 86.0 | 4.5 | 단팥빵①②⑤⑥/두유② | 82.0 | 1.9 | 찐고구마/우유② | 193.0 | 6.4 |
| 날짜 | 9 | 열량 | 단백질 | 10 | 열량 | 단백질 | 11 | 열량 | 단백질 | 12 | 열량 | 단백질 | 13 | 열량 | 단백질 |
| 오전간식 | 콩나물죽/단감 | 96.0 | 2.8 | 채소죽/포도 | 155.0 | 2.8 | 흑임자죽/키위 | 198.0 | 4.5 | 흰살생선죽/사과 | 96.0 | 3.3 | 누룽지죽/바나나 | 77.0 | 1.4 |
| 점심 | 잡곡밥<br>미역국⑤⑥<br>콩나물불고기⑤⑥⑩<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>코울슬로샐러드①⑤<br>김치⑤⑨ | 244.0 | 10.9 | 백미밥<br>열무된장국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑯<br>건새우볶음⑤⑥⑨<br>애호박나물⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 224.0 | 12.6 | *일품요리<br>돈육카레라이스⑤⑥⑩<br>달걀국①⑤<br>춘권⑤⑥<br>브로콜리참깨무침⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 325.0 | 14.9 | 백미밥<br>부대찌개⑤⑥⑩⑯<br>오리훈제구이①⑤<br>고구마범벅①⑤<br>오이나물⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 282.0 | 9.6 | 잡곡밥<br>유부된장국⑤⑥<br>닭살데리야끼조림⑤⑥⑮<br>실곤약채소무침⑤⑥<br>미나리나물⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 207.0 | 7.1 |
| 오후간식 | 잔멸치주먹밥⑤⑥/차 | 81.0 | 2.2 | 볶음우동⑤⑥⑦⑱/요구르트② | 82.0 | 3.5 | 치즈스틱②⑤⑥/주스 | 42.0 | 4.3 | 머핀①②⑤⑥/두유② | 134.0 | 5.3 | 찐단호박/우유② | 165.0 | 5.1 |
| 날짜 | 16 | 열량 | 단백질 | 17 | 열량 | 단백질 | 18(생일잔치) | 열량 | 단백질 | 19 | 열량 | 단백질 | 20 | 열량 | 단백질 |
| 오전간식 | 참치죽/파인애플 | 202.0 | 3.9 | 배추된장죽⑤⑥/사과 | 162.0 | 3.6 | 찹쌀김가루죽/단감 | 148.0 | 4.0 | 팥죽/배 | 104.0 | 2.3 | 타락죽②/포도 | 95.0 | 1.7 |
| 점심 | 백미밥<br>얼갈이국⑤⑥<br>고등어엿장조림⑤⑥⑦<br>청포묵무침⑤⑥<br>참나물무침⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 203.0 | 7.0 | 잡곡밥<br>맑은콩나물국⑤<br>순살닭갈비⑤⑥⑮<br>우엉채조림⑤⑥<br>오이무침⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 254.0 | 12.5 | 백미밥<br>한우미역국<br>닭강정①⑤⑥⑫<br>잡채<br>과일샐러드<br>김치⑤⑨ | 182.0 | 8.7 | 잡곡밥<br>오징어국⑤⑥⑰<br>한우불고기⑤⑥⑯<br>감자채볶음⑤<br>상추무침⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 217.0 | 9.8 | 백미밥<br>육개장⑤⑥⑯<br>표고돈육볶음⑤⑥⑩<br>양배추쌈장무침⑤⑥<br>고사리나물⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 292.0 | 15.3 |
| 오후간식 | 후리가케주먹밥⑤⑥/차 | 115.0 | 2.8 | 토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/요구르트② | 97.0 | 4.3 | 케이크②⑤⑥/우유② | 140.0 | 4.3 | 카스테라①②⑤⑥/두유② | 175.0 | 5.4 | 찐감자/우유② | 148.0 | 5.1 |
| 날짜 | 23 | 열량 | 단백질 | 24(김장) | 열량 | 단백질 | 25 | 열량 | 단백질 | 27 | 열량 | 단백질 | 28 | 열량 | 단백질 |
| 오전간식 | 모둠채소죽/귤 | 56.0 | 2.5 | 한우채소죽⑯/방울토마토⑫ | 172.0 | 5.0 | 애호박죽/오렌지 | 121.0 | 2.1 | 버섯채소죽/키위 | 139.0 | 2.6 | 누룽지죽/사과 | 49.0 | 0.8 |
| 점심 | 잡곡밥<br>애호박된장찌개⑤⑥⑯<br>달걀장조림①⑤⑥<br>연근부각<br>취나물무침⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 230.0 | 8.3 | 백미밥<br>콩나물국⑤⑥<br>돈수육⑤⑥⑩<br>상추쌈&저염쌈장⑤⑥<br>맛살오이무침①⑤⑥⑧<br>김치⑤⑨ | 263.0 | 8.2 | *일품요리<br>자장밥⑤⑥<br>유부국⑤⑥<br>치킨까스①⑤⑥⑮<br>청경채나물⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 300.0 | 52.0 | 백미밥<br>모둠버섯국②⑤⑥⑮⑯<br>한우찹스테이크⑤⑥⑫⑭⑱<br>단호박범벅①⑤<br>모짜렐라샐러드②⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 275.0 | 8.5 | 잡곡밥<br>나주곰탕⑯<br>제육볶음⑤⑥⑯<br>콩나물무침⑤<br>김구이<br>김치⑤⑨ | 229.0 | 15.6 |
| 오후간식 | 유부주먹밥⑤⑥/차 | 151.0 | 4.7 | 해물수제비⑤⑥⑦⑰/요구르트② | 94.0 | 3.3 | 프렌치토스트①②⑤⑥/우유② | 114.0 | 5.1 | 크림빵①②⑤⑥/두유② | 48.0 | 1.5 | 찐고구마⑤/우유② | 178.0 | 3.2 |
| 날짜 | 30 | 열량 | 단백질 | | | | | | | | | | | | |
| 오전간식 | 아욱된장국/배 | 79.0 | 2.7 | | | | | | | | | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>한우불고기⑤⑥⑯<br>파프리카볶음⑤⑥<br>파래김자반⑤<br>김치⑤⑨ | 213.0 | 8.6 | | | | | | | | | | | | |
| 오후간식 | 베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/차 | 121.0 | 2.9 | | | | | | | | | | | | |

● 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,죽,누룽지(국내산) * 콩-두부, 콩국수, 콩비지 * 두부(국내산) * 배추김치 * 배추/열갈이/몸통(국내산) 고춧가루( 국내산)
* 육류 * 소고기 - 한우( 국내산 ) 육우( 국내산 ) 젖소( 국내산) 돼지고기( 국내산) 닭고기(국내산 ) 오리고기(국내산 )
* 수산물 * 고등어( 러시아) 오징어( 국내산 ) 명태/동태/코다리 (러시아 ) 주꾸미 (국내산) 낙지 (국내산 ) 크래미살 (미국산 ) 꽃게 ( 국내산 )
* 수산물가공품 * 진미채 ( 오징어- 베트남 ) 참치( 다랑어- 원양산 ) 생선까스 ( 동태- 러시아)
* 식육가공품 * 훈제오리(국내산 ) 돈까스( 국내산 )떡갈비 ( 미국산 ) 치킨까스 ( 국내산 ) 탕수육 (국내산 ) 미트볼,너비아니 ( 미국산 ) 햄/소시지 ( 미국산 )