

2026년 10월 영아 식단표

모아맘보육재단 영양사번호 153634

요일	❖식단 제공 열량(간식포함): 영아(만0~2세) 1,000kcal(±50), 유아(만3~5세) 1,400kcal(±50)			목	금
날짜	1. 연령별 특성 반영 메뉴 : (백)영아 배추김치입니다 2. 초록색 글씨: 자연식품으로 주5회이상 메뉴에 첨가합니다. 부족하기 쉬운 비타민, 무기질 섭취를 위해 하루에 한 번은 꼭 과일 제공 3. 분홍색 글씨: 일품요리 4. 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식군으로 변동될 수 있습니다. 5. 모든 식재료는 아질 일찍 신선한 재료로 배달되며 하루의 것을 모두 소진합니다(1식 4찬으로 C재료를 이용) 6. 영아 식재료는 더 잘게 썬 후 제공됩니다 7. 급,간식에서는 화학조미료를 일절 사용하지 않습니다. 조리사님이 직접 만드는 천연조미료를 사용합니다.			1	2
오전간식				달걀당근죽①/포도	단호박죽/바나나
열량/단백질				108.5/3.9	62.3/1.1
중식	❖알레르기 유발식품 : ①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱호박 ⑳전복 ㉑굴 ㉒키위 ㉓호두 ㉔참 ㉕참깨 -알레르기 유발식품 번호는 사용하는 제품에 따라 상이할 수 있으니, 구입사용 시 확인해 주시기 바랍니다. -아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			백미밥 미역국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 마카로나셀러드①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	잡곡밥 들깨우채국⑤⑥ 한우장조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑤⑨
열량/단백질				165.2/5.5	171.5/7.2
오후간식				들기름매밀국수③⑤⑥/ 옥수수차	소보로빵①②④⑤⑥/우유②
열량/단백질				145.6/5.0	133.0/4.2
날짜	5	6	7	8	9
오전간식	대체공휴일	배추죽/메론	타락죽②/배	달걀채소죽⑥/오렌지	한글날
열량/단백질		58.8/1.8	63.7/1.2	91.0/3.2	
중식		김밥①⑤⑥⑩ 단무지 김치⑨ 요구르트②	*일품요리 간장제육덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 포들단무지무침⑤⑥⑬ 백김치⑤⑨	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑩ 순살갈치구이⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치⑤⑨	
열량/단백질		280.0/7.0	185.5/6.3	204.4/8.5	
오후간식		핫케이크①②⑤⑥/우유②	크림우동②⑤⑥⑩/ 요구르트②	찐단호박/우유②	
열량/단백질		91.0/1.8	105.7/3.7	57.4/2.5	
요일	12	13	14	15	16
오전간식	떠먹는요구르트②/배	모듬채소죽/사과	한우채소죽⑩/단감	청경채죽/자른사인머스켓	김가루죽/굴
열량/단백질	55.3/1.9	107.1/1.9	133.0/3.4	63.0/1.2	98.7/4.3
중식	잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 삼치살카레구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	백미밥 한우미역국⑤⑥⑩ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 사과바나나샐러드①⑤ 콩나물무침⑤ 백김치⑤⑨	*일품요리 해물자장밥⑤⑥⑨⑩ 미소된장국⑤⑥ 만두탕수⑤⑥⑩⑫ 블루베리무피클 백김치⑤⑨	백미밥 우동⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 양배추샐러드②③ 단무지 사과주스	잡곡밥 들깨시래기국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 무생채 백김치⑤⑨
열량/단백질	152.6/8.0	177.8/6.2	168.7/7.6	450.0/16.0	176.4/4.9
오후간식	치즈피즈만두①②⑤⑥/보리차	쌀국수⑩/요구르트②	핫도그①②⑤⑥⑩/우유②	찐고구마/우유②	완두앙금빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	130.5/0	57.4/1.3	144.9/4.8	119.0/2.9	116.2/4.3
요일	19	20	21	22	23
오전간식	시리얼*우유②/단감	참깨죽/키위	영양닭죽⑥/사과	달걀죽①/파인애플	누룽지죽/바나나
열량/단백질	148.4/2.8	160.3/3.7	42.0/1.8	79.1/2.8	61.6/1.3
중식	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	잡곡밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육쪽찜⑤⑥⑩⑫ (신)밤잔멸치볶음⑤⑥ 오이사와무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	*일품요리 오므라이스①⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 크루통샐러드①②⑤⑥ 백김치⑤⑨	잡곡밥 순살갈자탕⑤⑥⑩ 임연수겉장조림⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 백김치⑤⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑥⑩ 쌈무⑬ 상추겉절이⑤⑥ 백김치⑤⑨
열량/단백질	154.7/6.2	202.3/11.1	178.5/6.9	214.2/10.6	175.7/6.3
오후간식	들깨수제비⑥/옥수수차	미트라구스파게티⑤⑥⑩⑫⑬⑭/요구르트②	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	삶은달걀①/식혜	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	145.4/5	127.4/4.1	79.8/2.2	121.8/6.2	91.0/3.6
요일	26	27	28	29	30
오전간식	짜먹는요구르트②/배	흑임자죽/자른사인머스켓	치즈죽②/단감	잔멸치죽/바나나	양송이버섯죽/사과
열량/단백질	31.5/1.5	125.3/2.9	89.6/2.2	121.8/4.8	81.2/0.0
중식	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육바베큐소스조림⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 컬리플라워나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	백미밥 크림스프②⑤⑥⑬⑭ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 리코타치즈샐러드①②⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	*일품요리 곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 무채국⑤⑥ (신)고구마새우감바스전⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	백미밥 달걀탕① 순살등갈비찜⑤⑥⑩ 쥐어채볶음⑤⑥ 치커리유자청무침 백김치⑤⑨	잡곡밥 김치국⑤⑨ 달걀채소찜⑤⑥⑬ 도토리묵상추무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑤⑨
열량/단백질	186.2/8.3	154.0/5.2	195.3/6.3	232.4/11.7	159.6/9.5
오후간식	맛보소보로①②⑤⑥/우유	볶음우동⑤⑥/요구르트②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	마들렌①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	150.0/4.0	86.1/2.1	79.8/3.6	67.9/3.0	83.3/1.4
원산지 표기	*밥, 죽(쌀, 찹쌀, 현미, 흑미)-국내산 *김치(배추, 고춧가루)-국내산 *백김치(배추)-국내산 *콩류(두부-국내산, 콩비지-국내산, 순두부-국내산, 연두부-국내산) *육류(전용-한우국내산,볶음용-한우국내산,국용-한우국내산,돼지고기-국내산,닭고기-국내산,오리고기-중국산) *수산물(아귀-국내산,오징어-국내산,동태-러시아,고등어-국내산) *가공식품(함박스테이크-쇠고기>국내산/돼지고기>국내산, 해물동그랑땡-오징어>외국산, 동그랑땡-돼지고기>외국산, 비엔나소시지-돼지고기>국내산, 베이컨-돼지고기>외국산, 햄-돼지고기>외국산) *기타어육가공식품-국내산,*건포도-미국산				

2026년 10월 유아 식단표

모아맘보육재단 영양사번호 153634

요일	*식단 제공 열량(간식포함): 영아(만0~2세) 1,000kcal(±50), 유아(만3~5세) 1,400kcal(±50)			목	금
날짜	1. 연령별 특성 반영 메뉴 : (백)영아 배주김치입니다 2. 초록색 글씨: 자연식품으로 주5회이상 메뉴에 첨가합니다. 부족하기 쉬운 비타민, 무기질 섭취를 위해 하루에 한 번은 꼭 과일 제공 3. 분홍색 글씨: 일품요리 4. 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식군으로 변동될 수 있습니다. 5. 모든 식재료는 아침 일찍 신선한 재료로 배달되며 하루의 것을 모두 소진합니다(1식 4찬으로 C재료를 이용) 6. 영아 식재료는 더 잘게 썬 후 제공됩니다 7. 급,간식에서는 화학조미료를 일절 사용하지 않습니다. 조리사님이 직접 만드는 천연조미료를 사용합니다.			1	2
오전간식				달걀당근죽①/포도	단호박죽/바나나
열량/단백질				155.0/5.5	89.0/1.6
중식	*알레르기 유발식품 : ①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱호박 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓참 ㉔참깨 -알레르기 유발식품 번호는 사용하는 제품에 따라 상이할 수 있으니, 구입사용 시 확인해 주시기 바랍니다. -아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			백미밥 미역국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 마카로나셀러드①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 들깨우채국⑤⑥ 한우장조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑨
열량/단백질				236.0/7.9	245.0/10.3
오후간식				들기름메밀국수③⑤⑥/차	소보로빵①②④⑤⑥/우유②
열량/단백질				208.0/7.2	190.0/6.0
날짜	5	6	7	8	9
오전간식	대체공휴일	배추죽/메론	타락죽②/배	달걀채소죽⑤/오렌지	한글날
열량/단백질		84.0/1.9	91.0/1.7	91.0/3.2	
중식		김밥①⑤⑥⑩ 단무지 김치⑨ 요구르트②	*일품요리 간장제육덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 포들단무지무침⑤⑥⑬ 김치⑤⑨	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑩ 순살갈치구이⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 김치⑤⑨	
열량/단백질		380.0/9	265.0/9.0	154.0/7.2	
오후간식		핫케이크①②⑤⑥/우유②	크림우동②⑤⑥⑩/ 요구르트②	찐단호박/우유②	
열량/단백질		130.0/2.5	91.0/1.8	82.0/3.5	
요일	12	13	14	15	16
오전간식	떠먹는요구르트②/배	모듬채소죽/사과	한우채소죽⑩/단감	청경채죽/자른사인머스켓	김가루죽/굴
열량/단백질	55.3/1.9	107.1/1.9	133.0/2.5	63.0/1.2	98.7/4.3
중식	잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 삼치살카레구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 한우미역국⑤⑥⑩ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 사과바나나샐러드①⑤ 콩나물무침⑤ 김치⑤⑨	*일품요리 해물장조림⑤⑥⑨⑩ 미소된장국⑤⑥ 만두탕수⑤⑥⑩⑫ 블루베리무피클 김치⑤⑨	백미밥 우동⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 양배추샐러드②③ 단무지 사과주스	잡곡밥 들깨시래기국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 무생채 김치⑤⑨
열량/단백질	152.6/8.0	308/11.3	168.7/7.6	620.0/22.0	176.4/4.9
오후간식	치즈피즈만두①②⑤⑥/보리차	쌀국수⑩/요구르트②	핫도그①②⑤⑥⑩/우유②	찐고구마/우유②	완두앙금밥①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	200/7.0	57.4/1.3	144.9/4.8	119.0/2.9	116.2/4.3
요일	19	20	21	22	23
오전간식	시리얼*우유②/단감	참깨죽/키위	영양닭죽⑤/사과	달걀죽①/파인애플	누룽지죽/바나나
열량/단백질	148.4/2.8	160.3/3.7	42.0/1.8	79.1/2.8	61.6
중식	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육쪽찜⑤⑥⑩⑫ (신)밤잔멸치볶음⑤⑥ 오이사과무침⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 오므라이스①⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 크루통샐러드①②⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 임연수옛장조림⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 김치⑤⑨	백미밥 아육된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑥⑩ 쌈무⑬ 상추겉절이⑤⑥ 김치⑤⑨
열량/단백질	154.7/6.2	202.3/11.1	178.5/6.9	214.2/10.6	175.7/6.3
오후간식	들깨수제비⑥/옥수수차	미트라구스파게티⑤⑥⑩⑫⑬ ⑩/요구르트②	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	삶은달걀①/식혜	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	180/5.5	127.4/4.1	79.8/2.2	121.8/6.2	91.0/3.6
요일	26	27	28	29	30
오전간식	짜먹는요구르트②/배	흑임자죽/자른사인머스켓	치즈죽②/단감	잔멸치죽/바나나	양송이버섯죽/사과
열량/단백질	31.5/1.5	125.3/2.9	89.6/2.2	121.8/4.8	81.2/0.0
중식	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육바베큐소스조림⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 컬리플라워나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 크림스프②⑤⑥⑬⑭ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 리코타치즈샐러드①②⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 무채국⑤⑥ (신)고구마새우감바스전⑤⑥ ⑨ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 달걀탕① 순살등갈비찜⑤⑥⑩ 쥐어채볶음⑤⑥ 치커리유자청무침 김치⑤⑨	잡곡밥 김치국⑤⑨ 달걀채소찜⑤⑥⑬ 도토리묵상추무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑨
열량/단백질	186.2/8.3	154.0/5.2	195.3/6.3	232.4/11.7	159.6/9.5
오후간식	맛보소보로①②⑤⑥/우유	볶음우동⑤⑥/요구르트②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	마들렌①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	185.0/5.0	86.1/2.1	79.8/3.6	67.9/3.0	83.3/1.4
원산지 표기	*밥, 죽(쌀, 찹쌀, 현미, 흑미)-국내산 *김치(배추, 고춧가루)-국내산 *백김치(배추)-국내산 *콩류(두부-국내산, 콩비지-국내산, 순두부-국내산, 연두부-국내산) *육류(전용-한우국내산,볶음용-한우국내산,국용-한우국내산,돼지고기-국내산,닭고기-국내산,오리고기-중국산) *수산물(아귀-국내산,오징어-국내산,동태-러시아,고등어-국내산) *가공식품(함박스테이크-쇠고기>국내산/돼지고기>국내산, 해물동그랑땡-오징어>외국산, 동그랑땡-돼지고기>외국산, 비엔나소시지-돼지고기>국내산, 베이컨-돼지고기>외국산, 햄-돼지고기>외국산) *기타어육가공식품-국내산,*건포도-미국산				