2026년 11월 영아 식단표

모아맘보육재단 영양사번호 132355

요일	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	단호박스프②⑤⑥⑮⑯ 크루통①②⑤⑥/배	치즈죽②/단감	한우채소죽⑯/오렌지	브로콜리죽/자른방울토마토⑫	새우살죽⑨/귤
열량/단백질	41.3/2.0	89.6/2.2	124.6/3.5	81.9/1.6	93.8/2.7
중식	백미밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 백김치⑤⑨	*일품요리 (신)미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 백김치⑤⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 백김치⑤⑨
열량/단백질	172.2/8.7	150.5/5.5	170.8/8.3	158.2/6.8	156.1/3.4
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	쌀국수⑯/요구르트②	채소비빔만두⑤⑥⑩/우유②	찐고구마/우유②	단팥빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	417.8/11.1	57.4/1.3	60.2/3.2	119.0/2.9	135.1/4.5
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	떠먹는요구르트②/단감	채소죽/자른샤인머스캣	흑임자죽/키위	흰살생선죽/사과	누룽지죽/바나나
열량/단백질	67.2/2.0	108.5/2.0	138.6/3.2	67.2/2.3	53.9/1.0
중식	잡곡밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 백김치⑤⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 백김치⑤⑨	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 백김치⑤⑨
열량/단백질	170.8/7.6	156.8/8.8	227.5/10.4	197.4/6.7	144.9/5.0
오후간식	축축한 미니 치즈케익/ 유기농ABC밸런스주스	(신)시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑱ /요구르트②	알감자버터구이②⑤/우유②	찐단호박/우유②	머핀①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	350/6	93.8/3.7	29.4/3.0	57.4/2.5	115.5/3.6
요일	16	17	18	19	20
오전간식	시리얼+우유②/파인애플	배추된장죽⑤⑥/사과	찹쌀김가루죽/단감	팥죽/배	타락죽②/자른샤인머스캣
열량/단백질	141.4/2.7	113.4/2.5	103.6/2.8	72.8/1.6	66.5/1.2
중식	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 백김치⑤⑨	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑤⑨
열량/단백질	142.1/4.9	177.8/8.8	127.4/6.1	151.9/6.9	204.4/10.7
오후간식	찐만두⑤⑥⑩⑮/보리차	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/ 요구르트②	꿀호떡②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	카스테라①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	37.8/1.44	122.5/3.8	98.0/.0	67.9/3.0	103.6/3.6
요일	23	24	25	26	27
오전간식	짜먹는 요구르트②/귤	한우채소죽⑯/ 자른방울토마토⑫	애호박죽/오렌지	버섯채소죽/키위	누룽지죽/사과
열량/단백질	39.2/1.8	120.4/3.5	84.7/1.5	97.3/1.8	34.3/0.6
중식	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 백김치⑤⑨	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 백김치⑤⑨	잡곡밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 백김치⑤⑨
열량/단백질	161.0/5.8	184.1/5.7	210.0/36.4	192.5/6.0	160.3/10.9
오후간식	뚜레쥬르 롤케익/사과주스	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/ 요구르트②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	고구마맛탕⑤/우유②	크로와상①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	390.91/5.45	33.6/1.1	79.8/3.6	65.8/2.3	124.6/2.2

요일	30
오전간식	떠먹는요구르트②/배
열량/단백질	55.3/1.9
중식	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 백김치⑤⑨
열량/단백질	149.1/6.0
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑫ /보리차
열량/단백질	349/13.7

♣식단 제공 열량(간식포함): 영아(만0~2세) 1,000kcal(±50), 유아(만3~5세) 1,400kcal(±50)

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 아침 일찍 신선한 재료로 배달되며 하루의 것을 모두 소진합니다(1식 4찬으로 CJ재료를 이용)
6. 영아 식재료는 더 잘게 썬 후 제공됩니다
7. 급,간식에서는 화학조미료를 일절 사용하지 않습니다. 조리사님이 직접 만드는 천연조미료를 사용합니다.

♣알레르기 유발식품 :

①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산염 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨
-알레르기 유발식품 번호는 사용하는 제품에 따라 상이할 수 있으니, 구입·사용 시 확인해 주시기 바랍니다.
-아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

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,*건포류-미국산

2026년 11월 유아 식단표

모아맘보육재단 영양사번호 132355

요일	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	단호박스프②⑤⑥⑮⑯ 크루통①②⑤⑥/배	치즈죽②/단감	한우채소죽⑯/오렌지	브로콜리죽/자른방울토마토⑫	새우살죽⑨/귤
열량/단백질	59.0/2.9	128.0/3.1	178.0/5.0	117.0/2.3	134.0/3.9
중식	백미밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 배추김치⑤⑨	*일품요리 (신)미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 배추김치⑤⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 배추김치⑤⑨
열량/단백질	246.0/12.4	215.0/7.8	244.0/11.9	226.0/9.7	223.0/4.8
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	쌀국수⑯/요구르트②	채소비빔만두⑤⑥⑩/우유②	찐고구마/우유②	단팥빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	488/15.9	82.0/1.9	86.0/4.5	170.0/4.2	193.0/6.4
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	떠먹는요구르트②/단감	채소죽/자른샤인머스캣	흑임자죽/키위	흰살생선죽/사과	누룽지죽/바나나
열량/단백질	96.0/2.8	155.0/2.8	198.0/4.5	96.0/3.3	77.0/1.4
중식	잡곡밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 배추김치⑤⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 배추김치⑤⑨	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨
열량/단백질	244.0/10.9	224.0/12.6	325.0/14.9	282.0/9.6	2.07.0/7.1
오후간식	축축한 미니 치즈케익/ 유기농ABC뽈런스주스	(신)시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑱ /요구르트②	알감자버터구이②⑤/우유②	찐단호박/우유②	머핀①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	401/7	134.0/5.3	42.0/4.3	82.0/3.5	165.0/5.1
요일	16	17	18	19	20
오전간식	시리얼+우유②/파인애플	배추된장죽⑤⑥/사과	찹쌀김가루죽/단감	팥죽/배	타락죽②/자른샤인머스캣
열량/단백질	202.0/3.9	162.0/3.6	148.0/4.0	104.0/2.3	95.0/1.7
중식	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 배추김치⑤⑨	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨
열량/단백질	203.0/7.0	254.0/12.5	182.0/8.7	217.0/9.8	292.0/15.3
오후간식	찐만두⑤⑥⑩⑮/우유	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/ 요구르트②	꿀호떡②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	카스테라①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	75.6/2.88	175.0/5.4	140.0/4.3	97.0/4.3	148.0/5.1
요일	23	24	25	26	27
오전간식	짜먹는 요구르트②/귤	한우채소죽⑯/자른방울토마토⑫	애호박죽/오렌지	버섯채소죽/키위	누룽지죽/사과
열량/단백질	56.0/2.5	172.0/5.0	121.0/2.1	139.0/2.6	49.0/0.8
중식	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑤⑨	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 배추김치⑤⑨	잡곡밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 배추김치⑤⑨
열량/단백질	230.0/8.3	263.0/8.2	300.0/52.0	275.0/8.5	229.0/15.6
오후간식	뚜레쥬르 롤케익/사과주스	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/ 요구르트②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	고구마맛탕⑤/우유②	크로와상①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	499/25.3	48.0/1.5	79.8/3.6	94.0/3.3	178.0/3.2
요일	30				
오전간식	떠먹는요구르트②/배				
열량/단백질	79.0/2.7				
중식	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 배추김치⑤⑨				
열량/단백질	213.0/8.6				
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑫ /보리차				
열량/단백질	497/19.7				

♣식단 제공 열량(간식포함): 영아(만0~2세) 1,000kcal(±50), 유아(만3~5세) 1,400kcal(±50)

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 아침 일찍 신선한 재료로 배달되며 하루의 것을 모두 소진합니다(1식 4찬으로 CJ재료를 이용)
6. 영아 식재료는 더 잘게 썬 후 제공됩니다
7. 급,간식에서는 화학조미료를 일절 사용하지 않습니다. 조리사님이 직접 만드는 천연조미료를 사용합니다.

♣알레르기 유발식품 :

①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨

-알레르기 유발식품 번호는 사용하는 제품에 따라 상이할 수 있으니, 구입·사용 시 확인해 주시기 바랍니다.
-아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

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,*건포류-미국산