2026년 11월 식단표 (3세~5세)

구분	요일	월	열량	단백질	화	열량	단백질	수	열량	단백질	목	열량	단백질	금	열량	단백질
1주	날짜	2			3			4			5			6생일		
	오전간식	단호박죽②⑤⑥⑮⑯/배	59.0	2.9	콩나물죽/단감	128.0	3.1	한우채소죽⑯/귤	178.0	5.0	브로콜리죽/바나나	117.0	2.3	새우살죽⑨/메론	134.0	3.9
	점심	혼합15잡곡밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	246.0	12.4	백미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 백김치⑤⑨	215.0	7.8	*일품요리 (신)미나리훈제오리볶음 밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인토마토샐러드①② ⑤⑥ 배추김치⑤⑨	244.0	11.9	차조밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	226.0	9.7	보리밥 콩나물미역국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 배추김치⑤⑨	223.0	4.8
	오후간식	김가루주먹밥⑤/토마토주스	158.0	4.3	찐고구마/우유②	170.0	4.2	채소당면전⑤⑥⑩/보리차	86.0	4.5	쌀국수⑯/귤주스	82.0	1.9	모닝빵①②⑤⑥/요플레②	193.0	6.4
	늦은간식	찐단호박/우유②	82.0	3.5	견과류/매실차	110	2.5	뻥튀기/우유②	75	3.1	삶은계란/우유②	135.0	9.6	치즈/배주스	61.0	2.6
2주	날짜	9	열량	단백질	10	열량	단백질	11	열량	단백질	12	열량	단백질	13생일	열량	단백질
	오전간식	한우채소죽/단감	96.0	2.8	채소죽/샤인머스캣	155.0	2.8	콩나물죽/키위	198.0	4.5	흰살생선죽/사과	96.0	3.3	누룽지죽/바나나	77.0	1.4
	점심	혼합15잡곡밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 백김치⑤⑨	244.0	10.9	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	224.0	12.6	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일샐러드 배추김치⑤⑨	325.0	14.9	차조밥 콩나물국⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	282.0	9.6	보리밥 유부미역국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	207.0	7.1
	오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/토마토주스	81.0	2.2	찐단호박/우유②	82.0	3.5	알감자버터구이②⑤/보리차	42.0	4.3	(신)시금치새우볶음우동 ⑤⑥⑨⑱/배주스	134.0	5.3	마들렌①②⑤⑥/요플레②	165.0	5.1
	늦은간식	뻥튀기/우유②	75	3.1	찐고구마/매실차	115	6.0	삶은계란/우유	72.0	3.2	찐단호박/우유②	82.0	3.5	치즈/파인애플주스	96.0	1.4
3주	날짜	16	열량	단백질	17	열량	단백질	18	열량	단백질	19	열량	단백질	20	열량	단백질
	오전간식	게살채소죽/배	202.0	3.9	배추된장죽⑤⑥/사과	162.0	3.6	김가루죽/단감	148.0	4.0	채소죽/파인애플	104.0	2.3	한우채소죽/샤인머스캣	95.0	1.7
	점심	혼합15잡곡밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	203.0	7.0	백미밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	254.0	12.5	*일품요리 짜장밥⑤⑥⑨ 미니우동⑯ 야채고로케①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 배추김치⑤⑨	182.0	8.7	차조밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	217.0	9.8	보리밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	292.0	15.3
	오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/토마토주스	115.0	2.8	찐감자/우유②	97.0	4.3	고구마튀김/보리차	140.0	4.3	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/귤주스	175.0	5.4	카스테라①②⑤⑥/요플레②	148.0	5.1
	늦은간식	찐단호박/우유②	82.0	3.5	뻥튀기/매실차	70	0.5	삶은계란/우유②	170.0	4.2	찐고구마/매실차	115	6.0	치즈/바나나주스	104.0	2.4
4주	날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26생일	열량	단백질	27	열량	단백질
	오전간식	새우죽/귤	56.0	2.5	한우채소죽⑯/배	172.0	5.0	애호박죽/샤인머스캣	121.0	2.1	버섯채소죽/골드키위	139.0	2.6	누룽지죽/사과	49.0	0.8
	점심	혼합15잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	230.0	8.3	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 백김치⑤⑨	263.0	8.2	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	300.0	52.0	차조밥 계란미역국⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 배추김치⑤⑨	275.0	8.5	보리밥 감자탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 배추김치⑤⑨	229.0	15.6
	오후간식	유부초밥⑤⑥/토마토주스	151.0	4.7	고구마맛탕⑤/우유②	94.0	3.3	프렌치토스트①②⑤⑥/보리차	114.0	5.1	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/파인애플주스	48.0	1.5	크로와상①②⑤⑥/요플레②	178.0	3.2
	늦은간식	뻥튀기/우유②	75	3.1	찐단호박/매실차	50	0.2	견과류/우유②	48.0	0.1	삶은계란②/우유②	61.0	2.6	치즈/메론주스	96.0	1.4
5주	날짜	30	열량	단백질												
	오전간식	콩나물죽/배	79.0	2.7												
	점심	혼합15잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 백김치⑤⑨	213.0	8.6												
	오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/토마토주스	121.0	2.9												
	늦은간식	뻥튀기/우유②	75	3.1												

<원산지 표시 사항>

쌀, 죽, 누룽지	국내산
돼지고기	국내산
소고기	국내산
닭고기, 오리	국내산
배추	배추 – 국내산, 고추가루 – 국내산
수산물	고등어-국내산, 멸치- 국내산, 오징어-국내산
콩비지, 콩,두부	국내산
가공품	코다리-러시아산, 훈제오리-국내산 우동소스(다랑어) - 인도네시아산

<알레르기표기>

①난류(가금류)②우유&유제품③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토
⑬아황산염⑭닭고기⑮쇠고기⑯오징어⑰조개류⑱홍합⑲전복⑳굴㉑키위㉒호두㉓잣㉔참깨

KCA 한국방송통신전파진흥원 어린이집

모아맘보육재단 영양사 (공동작업55449)

2026년 11월 식단표 (0세~2세)

구분	요일	월			화			수			목			금		
1주	날짜	2	열량	단백질	3	열량	단백질	4	열량	단백질	5	열량	단백질	6생일	열량	단백질
	오전간식	단호박죽②⑤⑥⑮⑯/배	41.3	2.0	콩나물죽/단감	89.6	2.2	한우채소죽⑯/귤	124.6	3.5	브로콜리죽/바나나	81.9	1.6	새우살죽⑨/메론	93.8	2.7
	점심	백미밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	172.2	8.7	백미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 백김치⑤⑨	150.5	5.5	*일품요리 (신)미나리훈제오리볶음 밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인토마토샐러드①② ⑤⑥ 백김치⑤⑨	170.8	8.3	차조밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	158.2	6.8	백미밥 콩나물미역국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 백김치⑤⑨	156.1	3.4
	오후간식	김가루주먹밥⑤/토마토주스	110.6	3.0	찐고구마/우유②	119.0	2.9	채소당면전⑤⑥⑩/보리차	60.2	3.2	쌀국수⑯/귤주스	57.4	1.3	모닝빵①②⑤⑥/요플레②	135.1	4.5
	늦은간식	찐단호박/우유②	45.5	2.2	치즈/매실차	74.0	2.5	뻥튀기/우유	67.2	1.0	삶은계란/우유②	45.5	2.2	치즈/배주스	42.7	1.8
2주	날짜	9	열량	단백질	10	열량	단백질	11	열량	단백질	12	열량	단백질	13생일	열량	단백질
	오전간식	한우채소죽/단감	67.2	2.0	채소죽/샤인머스캣	108.5	2.0	콩나물죽/키위	138.6	3.2	흰살생선죽/사과	67.2	2.3	누룽지죽/바나나	53.9	1.0
	점심	백미밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 백김치⑤⑨	170.8	7.6	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	156.8	8.8	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일샐러드 배추김치⑤⑨	227.5	10.4	차조밥 콩나물국⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	197.4	6.7	백미밥 유부미역국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	144.9	5.0
	오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/토마토주스	56.7	1.5	찐단호박/우유②	57.4	2.5	알감자버터구이②⑤/보리차	29.4	3.0	(신)시금치새우볶음우동 ⑤⑥⑨⑱/배주스	93.8	3.7	마들렌①②⑤⑥/요플레②	165.0	5.1
	늦은간식	뻥튀기/우유②	45.5	2.2	찐고구마/매실차	42.7	1.8	삶은계란/우유	50.4	2.2	단호박찜/우유②	45.5	2.2	치즈/파인애플주스	67.2	1.0
3주	날짜	16	열량	단백질	17	열량	단백질	18	열량	단백질	19	열량	단백질	20	열량	단백질
	오전간식	게살채소죽/배	141.4	2.7	배추된장죽⑤⑥/사과	113.4	2.5	김가루죽/단감	103.6	2.8	채소죽/파인애플	72.8	1.6	한우채소죽/샤인머스캣	66.5	1.2
	점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	142.1	4.9	백미밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	177.8	8.8	*일품요리 짜장밥⑤⑥⑨ 미니우동⑯ 야채고로케①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 배추김치⑤⑨	127.4	6.1	차조밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	151.9	6.9	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	204.4	10.7
	오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/토마토주스	80.5	2.0	찐감자/우유②	67.9	3.0	고구마튀김/보리차	98.0	3.0	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/ 귤주스	122.5	3.8	카스테라①②⑤⑥/요플레②	103.6	3.6
	늦은간식	찐단호박/우유②	45.5	2.2	뻥튀기/매실차	49.0	1.8	삶은계란/우유②	45.5	2.2	찐고구마/매실차	67.2	1.0	치즈/바나나주스	72.8	1.7
4주	날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26생일	열량	단백질	27	열량	단백질
	오전간식	새우죽/귤	39.2	1.8	한우채소죽⑯/배	120.4	3.5	애호박죽/샤인머스캣	84.7	1.5	버섯채소죽/골드키위	97.3	1.8	누룽지죽/사과	34.3	0.6
	점심	백미밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	161.0	5.8	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 백김치⑤⑨	184.1	5.7	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	210.0	36.4	차조밥 계란미역국⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 백김치⑤⑨	192.5	6.0	백미밥 감자탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 백김치⑤⑨	160.3	10.9
	오후간식	유부초밥⑤⑥/토마토주스	105.7	3.3	고구마맛탕⑤/우유②	65.8	2.3	프렌치토스트①②⑤⑥/보리차	79.8	3.6	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/파인애플주스	33.6	1.1	크로와상①②⑤⑥/ 요플레②	124.6	2.2
	늦은간식	뻥튀기/우유②	45.5	2.2	찐단호박/매실차	70.0	2.6	찐감자/우유	50.4	2.2	삶은계란②/우유②	65.0	3.3	치즈/메론주스	57.6	0.8
5주	날짜	30	열량	단백질												
	오전간식	콩나물죽/배	55.3	1.9												
	점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑭ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 백김치⑤⑨	149.1	6.0												
	오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/ 토마토주스	84.7	2.0												
	늦은간식	뻥튀기/우유②	45.5	2.2												

<원산지 표시 사항>

쌀, 죽, 누룽지	국내산
돼지고기	국내산
소고기	국내산
닭고기, 오리	국내산
배추	배추 – 국내산, 고추가루 – 국내산
수산물	고등어-국내산, 멸치- 국내산, 오징어-국내산
콩비지, 콩,두부	국내산
가공품	코다리-러시아산, 훈제오리-국내산 우동소스(다랑어) - 인도네시아산

<알레르기표기>

①난류(가금류)②우유&유제품③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토
⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합등)⑲잣

KCA 어린이집 한국방송통신전파진흥원

모아맘보육재단 영양사 (공동작업55449)