2026년 11월 식단표(1-2세용)

모아맘보육재단 영양사번호 132355

구분	월			화			수			목			금		
날짜	2	열량	단백질	3	열량	단백질	4	열량	단백질	5	열량	단백질	6	열량	단백질
오전간식	단호박죽/배	41.3	2.0	치즈죽②/단감	89.6	2.2	한우채소죽⑯/오렌지	124.6	3.5	브로콜리죽/자른방울토마토⑫	81.9	1.6	새우살죽⑨/귤	93.8	2.7
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	172.2	8.7	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 백김치⑤⑨	150.5	5.5	*일품요리 신)미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 떡갈비①⑤⑥⑩⑫ 로메인샐러드①②⑤⑥ 백김치⑤⑨	170.8	8.3	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 한우속주볶음⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	158.2	6.8	백미밥 콩나물파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 얼갈이나물 백김치⑤⑨	156.1	3.4
오후간식	김가루주먹밥⑤/보리차	110.6	3.0	찐고구마/우유②	119.0	2.9	바나나빵①②⑤⑥/우유②	60.2	3.2	쌀국수⑩/요구르트②	57.4	1.3	군만두⑤⑥⑩/우유②	135.1	4.5
저녁	백미밥 맑은동태탕⑤⑥ 둥그랑땡①⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 백김치⑤⑨	164.5	6.9	잡곡밥 한우시래기국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	173.6	7.1	백미밥 콩비지국⑤⑥ 육전①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑤⑨	165.2	9.0	잡곡밥 김치찌개⑤⑥⑨ 오믈렛①②⑤ 유부채소무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	282.1	16.8	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 총알새송이버섯볶음⑤⑥ 백김치⑤⑨	169.4	7.7
늦은간식	우유②	45.5	2.2	떠먹는요구르트②	49.0	1.8	두유⑤	42.7	1.8	우유②	45.5	2.2	과일주스	67.2	1.0
날짜	9	열량	단백질	10	열량	단백질	11	열량	단백질	12	열량	단백질	13	열량	단백질
오전간식	치즈죽②/단감	67.2	2.0	채소죽/자른샤인머스캣	108.5	2.0	흑임자죽/키위	138.6	3.2	흰살생선죽/사과(구청지원과일)	67.2	2.3	누룽지죽/바나나	53.9	1.0
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 백김치⑤⑨	170.8	7.6	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우조림⑤⑥⑩ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	156.8	8.8	*일품요리 / 국 없는 날 카레라이스⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 백김치⑤⑨	227.5	10.4	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑭ 채소스크램블①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	197.4	6.7	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	144.9	5.0
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/보리차	56.7	1.5	핀단호박/우유②	57.4	2.5	맛밤/우유②	29.4	3.0	신)시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑩/요구르트②	93.8	3.7	머핀①②⑤⑥/우유②	115.5	3.6
저녁	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 백김치⑤⑨	223.3	10.3	백미밥 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑭ 도토리묵상추무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	192.5	6.2	잡곡밥 설렁탕⑩ 닭살볶음⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	154.7	8.1	백미밥 다시마무채국⑤⑥ 간장돈육불고기⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 백김치⑤⑨	162.4	6.2	잡곡밥 한우양파국⑤⑥⑩ 임연수조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	164.5	8.1
늦은간식	우유②	45.5	2.2	두유⑤	42.7	1.8	짜먹는요구르트②	25.2	1.5	우유②	45.5	2.2	두유⑤	42.7	1.8
날짜	16	열량	단백질	17	열량	단백질	18	열량	단백질	19	열량	단백질	20	열량	단백질
오전간식	참깨죽/파인애플	141.4	2.7	배추된장죽⑤⑥/사과(구청지원과일)	113.4	2.5	김가루죽/단감	103.6	2.8	단호박죽/배	72.8	1.6	타락죽②/자른샤인머스캣	66.5	1.2
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	142.1	4.9	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	177.8	8.8	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑩ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 양상추샐러드⑤⑥ 백김치⑤⑨	127.4	6.1	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	151.9	6.9	*생일밥상* 백미밥 한우미역국⑤⑥⑩ 한우불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	204.4	10.7
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/보리차	80.5	2.0	찐감자/우유②	67.9	3.0	꿀호떡②⑤⑥/우유②	98.0	3.0	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑩/요구르트②	122.5	3.8	카스테라①②⑤⑥/우유②	103.6	3.6
저녁	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치⑤⑨	190.4	9.5	잡곡밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 구이김 백김치⑤⑨	170.1	8.8	백미밥 닭곰탕⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 꽃빵⑤⑥ 백김치⑤⑨	219.1	8.1	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이+머스타드소스⑤⑥ 고구마범벅①⑤ 백김치⑤⑨	191.1	6.9	백미밥 어묵국⑤⑥ 해물파전⑤⑥⑨⑰ 애호박볶음⑤ 백김치⑤⑨	164.5	5.8
늦은간식	우유②	45.5	2.2	과일주스	67.2	1.0	두유⑤	42.7	1.8	우유②	45.5	2.2	미숫가루(선식)②⑤	50.4	2.2
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26	열량	단백질	27	열량	단백질
오전간식	치즈죽②/귤	39.2	1.8	한우채소죽⑯/자른방울토마토⑫	120.4	3.5	애호박죽/배(구청지원과일)	84.7	1.5	버섯채소죽/키위	97.3	1.8	누룽지죽/사과	34.3	0.6
점심	잡곡밥 한우된장찌개⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 참나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	161.0	5.8	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 백김치⑤⑨	184.1	5.7	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	210.0	36.4	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑩ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑩⑩ 단호박범벅①⑤ 양상추샐러드⑤⑥ 백김치⑤⑨	192.5	6.0	잡곡밥 한우맑은탕⑩ 코다리조림⑤⑥ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 백김치⑤⑨	160.3	10.9
오후간식	유부주먹밥⑤⑥/보리차	105.7	3.3	찐고구마/우유②	65.8	2.3	잼토스트①②⑤⑥/우유②	79.8	3.6	칼국수⑤⑥/요구르트②	33.6	1.1	휘낭시에①②⑤⑥/우유②	124.6	2.2
저녁	잡곡밥 사골국⑩ 한식잡채⑤⑥ 새송이버섯장조림⑤⑥ 백김치⑤⑨	234.9	9.4	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 베이컨달걀말이①⑤⑥⑩ 비타민샐러드①⑤ 백김치⑤⑨	240.1	10.8	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	149.8	6.4	백미밥 샤브전골⑤⑥⑩ 오리고기볶음⑤⑥ 짬무⑩ 백김치⑤⑨	166.6	6.9	잡곡밥 애호박국⑤⑥ 한우감자조림⑤⑥⑩ 연근부각⑤⑥ 백김치⑤⑨	186.2	10.6
늦은간식	우유②	45.5	2.2	미숫가루(선식)②⑤	50.4	2.2	과일주스	67.2	1.0	우유②	45.5	2.2	요구르트②	28.7	0.6
날짜	30	열량	단백질												
오전간식	흑임자죽/배(구청지원과일)	55.3	1.9												
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 백김치⑤⑨	149.1	6.0												
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/보리차	84.7	2.0												
저녁	백미밥 청국장국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑤⑨	132.3	5.5												
늦은간식	우유②	45.5	2.2												

● 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

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.

식단 제공 : OURHOME

쌀		콩			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어 삼치,아귀	새우,주꾸미,낙지 명엽채,귀어채	가자미 임연수	진미채 오징어실채	오징어,밥새우 세멸치,건새우	코다리,동태
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	국내산									
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호두	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	미국산	페루산	국내산	러시아산

배추김치		식육·어육가공품												
배추	고춧가루	훈제오리	함박스테이크,육전	돈가스,탈수육 베이컨	떡갈비		핫도그	소시지,동그랑땡	유린기 치킨너겟	너비아니		생선까스	캔참치	쪼유
		오리	돼지고기	돼지고기	돼지고기	소고기	돼지고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	민대구	참치	가다랑어
국산	국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산,외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	일본산

원산지 표시품목(20개)	쌀(밥,죽,누룽지)/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기/돈육/닭고기/오리고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돌/미꾸라지/뱀장어 (※ 쇠고기는 국내산일 경우, 한우 or 젖소 or 육우 중 식육의 종류까지 별도 기입해야합니다. ex)국내산 육우)
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 * 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요. * 식품알레르기가 있는 원아의 경우 대체식으로 제공 됩니다.

2026년 11월 이유식 식단

1주차	2	3	4	5	6
오전간식	단호박죽	치즈죽②	한우채소죽⑯	브로콜리죽	새우살죽⑨
점 심	당근달걀죽①	돈육채소죽⑩	콩비지죽⑤	한우채소죽⑯	닭살채소죽⑮
오후간식	김가루죽	고구마죽	치즈죽②	유부죽⑤	들깨미역죽
저 녁	흰살생선죽	한우배추죽⑯	닭살채소죽⑮	잔멸치죽	한우채소죽⑯
2주차	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**
오전간식	치즈죽②	채소죽	흑임자죽	흰살생선죽	누룽지죽
점 심	돈육미역죽⑩	한우채소죽⑯	닭살채소죽⑮	당근달걀죽①	닭살채소죽⑮
오후간식	감자죽	들깨배추죽	치즈죽②	다시마무죽	한우채소죽⑯
저 녁	두부채소죽⑤	닭살채소죽⑮	잔멸치죽	돈육채소죽⑩	흑임자죽
3주차	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
오전간식	참깨죽	배추된장죽⑤	김가루죽	단호박죽	타락죽②
점 심	두부배추죽⑤	닭살채소죽⑮	닭살채소죽⑮	한우채소죽⑯	한우미역죽⑯
오후간식	열무된장죽⑤	건새우죽⑨	치즈죽②	배추된장죽⑤	치즈죽②
저 녁	돈육채소죽⑩	한우채소죽⑯	두부채소죽⑤	고구마닭살죽⑮	두부채소죽⑤
4주차	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**
오전간식	치즈죽②	한우채소죽⑯	애호박죽	버섯채소죽	누룽지죽
점 심	한우된장죽⑤⑯	돈육채소죽⑩	참치채소죽	한우채소죽⑯	한우채소죽⑯
오후간식	유부죽⑤	고구마죽	아욱죽	치즈죽②	애호박죽
저 녁	달걀두부죽①⑤	흰살생선죽	돈육채소죽⑩	닭살채소죽⑮	잔멸치죽
5주차	**30**				
오전간식	흑임자죽				
점 심	한우채소죽⑯				
오후간식	두부된장죽⑤				
저 녁	흰살생선죽				

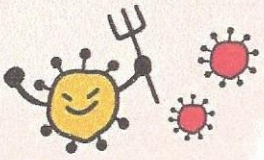
쌀		콩			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어 삼치, 아귀	새우, 주꾸미, 낙지 명엽채, 키어채	가자미 임연수	전미채 오징어실채	오징어, 황 새우 세발치, 건 새우	코다리, 동태
찹/현	누룽지	두부콩	콩국수	콩비지	국내산									
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	미국산	페루산	국내산	러시아산
해수김치		식육-어육가공품												
배추	고춧가루	롯데오리	함박스테이크,육전	돈가스,함수육 베이컨	떡갈비		핫도그	소시지,통그랄팸	유린기 치킨너겟	너비아니		생선까스	팬함치	포유
		오리	돼지고기	돼지고기	돼지고기	소고기	돼지고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	민대구	참치	가다랑어
국산	국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산,외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	일본산

원산지 표시품목(20개)	쌀(찹쌀,현미쌀,누룽지)/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기(육류/닭고기/오리고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱀장어 (※ 쇠고기는 국내산일 경우, 한우 or 젖소 or 육우 중 식육의 종류까지 별도 기입해야합니다. ex)육내산 육우)
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요. ※ 식품알레르기가 있는 형아의 경우 대체식으로 제공 됩니다.

11월

식품의약품안전처

리스테리아 모노사이토제네스





01. 균 특징

주요특징 냉장온도에서도 성장이 가능하여 Cold chain이 잘 발달되어있는 선진국에서 많이 발생
치사율이 다른 세균성식중독에 비해 높아 식중독 감염되지 않도록 주의 필요

증 상 발열, 근육통, 오심, 설사(노인과 임산부가 감수성이 높음)

잠 복 기 9~48시간

02. 오염경로



유제품(살균하지 않은 우유, 치즈)



아이스크림



채소류



식육제품 소시지류



훈연 생선



즉석섭취 편의식품류

03. 예방법



가열·살균 처리 과정을 거치지 않은 유제품 섭취 금지
(낙농체험 시 원유 시음 금지)



냉장 보관 온도(5℃ 이하) 관리를 철저



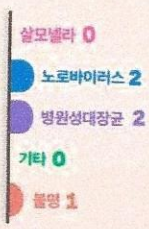
80℃ 이상에서 사멸되므로 충분히 가열하여 섭취

시설별 주요 원인균

*최근 5년간('21~'25년) 11월에 발생한 식중독 현황을 분석한 자료입니다.



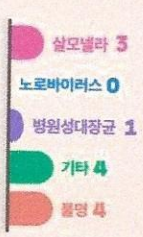
음식점 **50**건



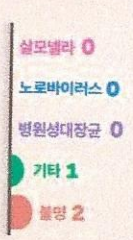
학교 **5**건



집단급식 **18**건



기타 **12**건



불명 **3**건

창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management