제주삼다수직장어린이집

2026년 11월 식단표

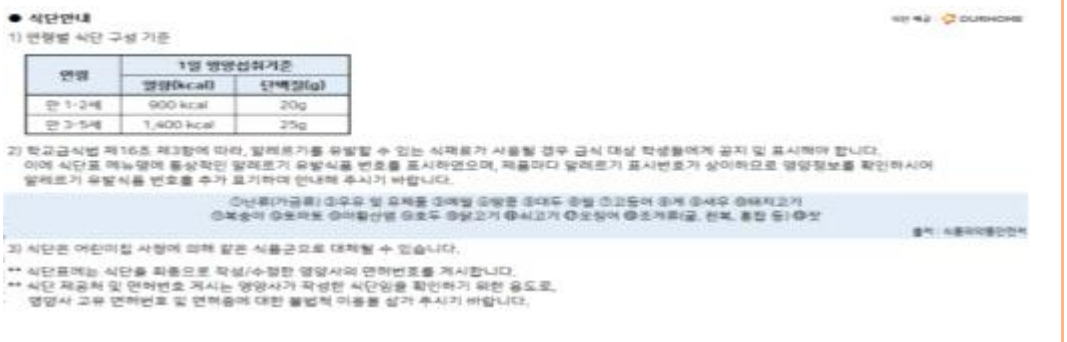
(영아: 1~2세 / 유아: 3~5세)

모아맘보육재단

▶영양사면허번호 : 132355

▶발행일 : 2026.10.21.(수)

날짜		2[월]		3[화]		4[수]		5[목]		6[금]	
오전간식		단호박스프②⑤⑥⑮⑯ +크루통①②⑤⑥/배		치즈죽②/단감		한우채소죽⑯/오렌지		브로콜리죽/자른방울토마토⑫		새우살죽⑨/귤	
점심		백미밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 영아 백김치/유아 배추김치⑨		잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 영아 백깍두기/유아 깍두기⑨		♣일품요리 (신)미나리오리고기볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 영아 백김치/유아 배추김치⑨		잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 영아 백깍두기/유아 깍두기⑨		백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 영아 백김치/유아 배추김치⑨	
오후간식		김가루주먹밥⑤/보리차		찐고구마/우유②		채소비빔만두⑤⑥⑩ /우유②		쌀국수⑯/요구르트②		단팥빵①②⑤⑥/우유②	
열량 단백질	영아	324.1	13.7	359.1	10.6	355.6	15.0	297.5	9.7	385.0	10.6
	유아	463.0	19.6	513.0	15.1	508.0	21.4	425.0	13.9	550.0	15.1
원산지		잔멸치(국내산)		어묵(연육-수입산)		돈가스(돼지고기-국내산) 만두(돼지고기-국내산)		어묵(연육-수입산)		새우살(국내산)	
날짜		9[월]		10[화]		11[수]		12[목]		13[금]	
오전간식		떠먹는요구르트②/단감		채소죽/자른샤인머스캣		흑임자죽/키위		흰살생선죽/사과		누룽지죽/바나나	
점심		잡곡밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 영아 백김치/유아 배추김치⑨		백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 영아 백깍두기/유아 깍두기⑨		♣일품요리 돈육카레라이스②⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 영아 백김치/유아 배추김치⑨		백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 영아 백깍두기/유아 깍두기⑨		잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 영아 백김치/유아 배추김치⑨	
오후간식		잔멸치주먹밥⑤⑥/옥수수차		찐단호박/우유②		알감자버터구이②⑤/우유②		(신)시금치새우볶음우동 ⑤⑥⑨⑱/요구르트②		머핀①②⑤⑥/우유②	
열량 단백질	영아	294.7	11.1	322.7	13.2	395.5	16.6	358.4	12.7	314.3	9.5
	유아	421.0	15.9	461.0	18.9	565.0	23.7	512.0	18.2	449.0	13.6
원산지		잔멸치(국내산)		건새우(국내산)		연어(칠레산)		흰살생선(동태-러시아산) 부대찌개(햄-돼지고기-수입산)		-	
날짜		16[월]		17[화]		18[수]		19[목]		20[금]	
오전간식		시리얼+우유②/파인애플		배추된장죽⑤⑥/사과		찹쌀김가루죽/단감		팥죽/배		타락죽②/자른샤인머스캣	
점심		백미밥 열갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 영아 백김치/유아 배추김치⑨		잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 영아 백깍두기/유아 깍두기⑨		♣일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 영아 백김치/유아 배추김치⑨		잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 영아 백깍두기/유아 깍두기⑨		백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 영아 백김치/유아 배추김치⑨	
오후간식		후리가케주먹밥⑤⑥ /결멍자차		찐감자/우유②		꿀호떡②⑤⑥/우유②		토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯ /요구르트②		카스테라①②⑤⑥/우유②	
열량 단백질	영아	364.0	9.6	359.1	14.3	329.0	11.9	347.2	12.3	374.5	15.5
	유아	520.0	13.7	513.0	20.4	470.0	17.0	496.0	17.5	535.0	22.1
원산지		고등어(국내산)		-		새우살(국내산) 춘권(돼지고기-수입산)		오징어(국내산)		-	
날짜		23[월]		24[화]		25[수]		26[목]		27[금]	
오전간식		짜먹는요구르트②/귤		한우채소죽⑯/자른방울토마토⑫		애호박죽/오렌지		버섯채소죽/키위		누룽지죽/사과	
점심		잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 영아 백김치/유아 배추김치⑨		백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 영아 백깍두기/유아 깍두기⑨		♣일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 영아 백김치/유아 배추김치⑨		백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 영아 백깍두기/유아 깍두기⑨		잡곡밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 영아 백김치/유아 배추김치⑨	
오후간식		유부초밥⑤⑥/보리차		고구마맛탕⑤/우유②		프렌치토스트①②⑤⑥/우유②		해물칼국수⑤⑥⑨⑰ /요구르트②		크로와상①②⑤⑥/우유②	
열량 단백질	영아	305.9	10.9	370.3	11.6	374.5	41.4	323.4	8.8	319.2	13.7
	유아	437.0	15.5	529.0	16.5	535.0	59.2	462.0	12.6	456.0	19.6
원산지		다시마부각(다시마-베트남산)		맛살(연육-수입산)		캔참치(다랑어-원양산) 치킨까스(닭고기-국내산)		해물(새우, 오징어, 홍합-국내산)		코다리(러시아산)	
날짜		30[월]									
오전간식		떠먹는요구르트②/배									
점심		백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 영아 백김치/유아 배추김치⑨									
오후간식		베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩ /오미자차									
열량 단백질	영아	289.1	9.9								
	유아	413.0	14.2								
원산지		베이컨(돼지고기-국내산)									



● 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.

간식류(가공품) 또는 우유 및 유제품 등에는 대체로 콩을 비롯한 견과류 등이 함께 포함되어 있으며 육류의 경우에도 돼지고기 ◉쇠고기 ◉오리고기 ◉조류(닭, 칠면조 등) ◉햄 등이 사용되고 있습니다.

출처 : 식품의약품안전처

3) 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

** 식단표에는 식단을 작성/수정한 영양사의 면허번호를 게시합니다.

** 식단 제공처 및 면허번호 게시는 영양사가 작성한 식단임을 확인하기 위한 공도로, 영양사 고유 면허번호 및 면허증에 대한 불법적 이용을 삼가 주시기 바랍니다.

원산지 표시										
쌀(백미, 현미, 찹쌀, 흑미, 유색미, 찐쌀포함)			배추김치		콩		
밥	죽	누룽지	배추(얼갈이, 봄동 포함)	고춧가루	두부	콩국수	콩비지
국내산			국내산		국내산		
소고기(한우)	돼지고기		닭고기	오리고기	수산물	가공품	
국내산					상기 식단에 별도 표기		