2026년 11월 탐라해군 식단표(영아: 1세~2세 / 유아:3세~5세)

모아맘보육재단

발행처 : 모아맘보육재단 소속 영양사

	일자 / 요일		2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)	
첫째주	오전간식		단호박스프②⑤⑥⑮⑯+ 크루통①②⑤⑥/배		치즈죽②/단감		한우채소죽⑯/오렌지		브로콜리죽/토마토⑫		새우살죽⑨/귤	
	점 심		백미밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 1-2세 백김치⑤⑨ 3-5세 배추김치		잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 1-2세 백김치⑤⑨ 3-5세 배추김치		*일품요리 (신)미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 1-2세 백김치⑤⑨ 3-5세 배추김치		잡곡밥 감자국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 1-2세 백김치⑤⑨ 3-5세 배추김치		백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 1-2세 백김치⑤⑨ 3-5세 백김치	
	오후간식		김가루주먹밥⑤/차		찐고구마/우유②		채소비빔만두⑤⑥⑩/우유②		쌀국수⑯/주스		파운드케익①②⑤⑥/우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	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
	원 산 지		멸치_국내산				훈제오리_국내산 돈까스(돼지)-국내산 만두(돼지)-국산					
둘째주	일자 / 요일		9(월)		10(화)		11(수)		12(목)		13(금)	
	오전간식		떠먹는요구르트②/단감		채소죽/귤		흑임자죽/키위		흰살생선죽/사과		누룽지죽/바나나	
	점 심		잡곡밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 1-2세 백김치⑤⑨ 3-5세 배추김치		백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 1-2세 백김치⑤⑨ 3-5세 배추김치		*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 1-2세 백김치⑤⑨ 3-5세 배추김치		백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 1-2세 백김치⑤⑨ 3-5세 배추김치		잡곡밥 유부무국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 1-2세 백김치⑤⑨ 3-5세 백김치	
	오후간식		잔멸치주먹밥⑤⑥/차		찐단호박/우유②		알감자버터구이②⑤/우유②		(신)시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑱주스		치즈롤빵①②⑤⑥/우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	영아	294.7	11.1	322.7	13.2	395.5	16.6	358.4	12.7	314.3	9.5
		유아	421.0	15.19	461.0	18.9	565.0	23.7	512.0	18.2	449.0	13.6
	원 산 지		멸치_국내산		건새우-국내산		연어-칠레산		동태-러시아산 새우-베트남			
셋째주	일자 / 요일		16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
	오전간식		시리얼+우유②/파인애플		배추된장죽⑤⑥/사과		찹쌀김가루죽/단감		팥죽/배		타락죽②/귤	
	점 심		백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 1-2세 백김치⑤⑨ 3-5세 배추김치		잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 1-2세 백김치⑤⑨ 3-5세 배추김치		*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 1-2세 백김치⑤⑨ 3-5세 배추김치		잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 1-2세 백김치⑤⑨ 3-5세 배추김치		백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 1-2세 백김치⑤⑨ 3-5세 백김치	
	오후간식		후리가케주먹밥⑤⑥/차		찐감자/우유②		꿀호떡②⑤⑥/우유②		토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/주스		카스테라①②⑤⑥/우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	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
	원 산 지		고등어-국내산				새우-베트남		오징어-국내산			
넷째주	일자 / 요일		23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
	오전간식		짜먹는요구르트②/귤		한우채소죽⑯/토마토⑫		애호박죽/오렌지		버섯채소죽/키위		누룽지죽/사과	
	점 심		잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 1-2세 백김치⑤⑨ 3-5세 배추김치		백미밥 두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 1-2세 백김치⑤⑨ 3-5세 배추김치		*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부무국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 1-2세 백김치⑤⑨ 3-5세 배추김치		백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 1-2세 백김치⑤⑨ 3-5세 배추김치		잡곡밥 소고기무국⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 1-2세 백김치⑤⑨ 3-5세 백김치	
	오후간식		유부주먹밥⑤⑥/차		고구마맛탕⑤/우유②		프렌치토스트①②⑤⑥/우유②		해물칼국수⑤⑥⑨⑰/주스		롤케익①②⑤⑥/우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	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
	원 산 지				맛살(연육)-외국산		참치(가다랑어)-원양산		모듬해물(오징어, 감오징어, 홍합살, 바지락살,새우살)-국내산		코다리-러시아산	
다섯째주	일자 / 요일		30(월)									
	오전간식		떠먹는요구르트②/배									
	점 심		백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 1-2세 백김치⑤⑨ 3-5세 배추김치									
	오후간식		베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/차									
	열량(Kcal)/단백질(g)	영아	289.1	9.9								
		유아	413.0	14.2								
	원 산 지		베이건(돼지)-국내산									



원산지 표시	쌀 (백미,현미,찹쌀포함)			배추김치		콩	소고기 (한우)	돼지고기	닭고기	오리 고기	수산물	가공품
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루							
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				상기 식단 별도 표기	

알레르기 유발식품

식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시
①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 콩나물,) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류(SO_2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯ 소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣
※ ⑬아황산염의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 가공식품의 알레르기 번호는 제품마다 상이하므로 사용하시는 제품이 원재료명을 확인하여 주시기 바랍니다.

탐라해군어린이집