모아맘보육재단

2026년 11월 식단표(유아)

◆ 시설명 : 율곡어린이집
모아맘 영양사 : 면허번호-132355

구분	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
오전간식	단호박스프②⑤⑥⑮⑯+크루통①②⑤⑥/배	치즈죽②/단감	한우채소죽⑯/오렌지	브로콜리죽/방울토마토⑫	새우살죽⑨/귤
점심	백미밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 김치⑤⑨	*일품요리 (신)미나리훈제오리볶음 밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 김치⑤⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤/차	찐고구마/우유②	채소비빔만두⑤⑥⑩/우유	쌀국수⑯/요구르트②	단팥빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	463.0kcal / 19.6g	513.0kcal / 15.1g	508.0kcal / 21.4g	425.0kcal / 13.9g	550.0kcal / 15.1g
구분	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]
오전간식	떠먹는요구르트②/단감	채소죽/샤인머스캣	흑임자죽/키위	흰살생선죽/사과	누룽지죽/바나나
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 김치⑤⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 김치⑤⑨	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 김치⑤⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/차	찐단호박/우유②	알감자버터구이②⑤/우유②	(신)시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑱/요구르트②	머핀①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	421.0kcal / 15.9g	461.0kcal / 18.9g	565.0kcal / 23.7g	512.0kcal / 18.2g	449.0kcal / 13.6g
구분	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]
오전간식	시리얼+우유②/파인애플	배추된장죽⑤⑥/사과	찹쌀김가루죽/단감	팥죽/배	타락죽②/샤인머스캣
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/차	찐감자/우유②	꿀호떡②⑤⑥/우유②	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/요구르트②	카스테라①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	520.0kcal / 13.7g	513.0kcal / 20.4g	470.0kcal / 17.0g	496.0cal / 17.5g	535.0kcal / 22.1g
구분	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]
오전간식	짜먹는요구르트②/귤	한우채소죽⑯/방울토마토⑫	애호박죽/오렌지	버섯채소죽/키위	누룽지죽/사과
점심	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 김치⑤⑨	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 김치⑤⑨	잡곡밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 김치⑤⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥/차	고구마맛탕⑤/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/요구르트②	크로와상①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	437.0kcal / 15.5g	529.0kcal / 16.5g	535.0kcal / 59.2g	462.0kcal / 12.6g	456.0kcal / 19.6g

구분	30[월]	알레르기 식품	안내사항
오전간식	떠먹는요구르트②/배	①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉒호두 ㉓잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	※ 식단은 어린이집 일정 및 식재료 수급사정에 따라 같은 식품군으로 변경되거나, 대체 될 수 있습니다. ‣영아(1~2세) 1일 에너지 권장량은 900kcal, 단백질은 20g입니다. ‣유아(3~5세) 1일 에너지 권장량은 1,400kcal, 단백질은 25g입니다. ♥우리어린이집은 CJ에서 신선한 식자재를 당일발송 납품받아 조리하고 소진합니다.
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 김치⑤⑨		
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/차		
열량/단백질	413.0kcal / 14.2g		

원산지 표시		배추김치		콩	육류				수산물								
	쌀(밥,죽,누룽지)	배추	고춧가루	두부류 콩비지	쇠고기 한우, 육우, 젖소	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태/동태/코다리	오징어	쭈꾸미	갈치	낙지	아귀	꽃게	조기
	국내산	국내산	국내산	미국, 캐나다	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산 원양산	베트남산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산
	가공식품 및 일괄표시 외원산지 표시	진미채(오징어)-페루산/참치(다랑어)-원양산/어묵(연육-중국,베트남산)/베이컨(돼지)-스페인덴마크 식육가공품 - 훈제오리(국내산), 돈까스(국내산), 떡갈비(국내산), 치킨가스(국내산),탕수육(국내산), 미트볼(돼지-국내산,밀가루-미국산),너비아니(돼지고기일부-국내산/닭고기-국내산), 햄/소세지(국내산)															

모아맘보육재단

2026년 11월 식단표(영아)

◆ 시설명 : 율곡어린이집
모아맘 영양사 : 면허번호-132355

구분	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 김치⑤⑨	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 김치⑤⑨	*일품요리 (신)미나리훈제오리볶음 밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 김치⑤⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤/차	찐고구마/우유②	채소비빔만두⑤⑥⑩/우유	쌀국수⑯/요구르트②	단팥빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	324.1kcal / 13.7g	359.1kcal / 10.6g	356.6kcal / 15.0g	297.5kcal / 9.7g	385.0kcal / 10.6g
구분	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 김치⑤⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 김치⑤⑨	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 김치⑤⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/차	찐단호박/우유②	알감자버터구이②⑤/우유②	(신)시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑱/요구르트②	머핀①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	294.7kcal / 11.1g	322.7kcal / 13.2g	395.5kcal / 16.6g	358.4kcal / 12.7g	314.3kcal / 9.5g
구분	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]
오전간식	시리얼+우유②/파인애플	배추된장죽⑤⑥/사과	찹쌀김가루죽/단감	팥죽/배	타락죽②/자른샤인머스캣
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/차	찐감자/우유②	꿀호떡②⑤⑥/우유②	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/요구르트②	카스테라①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	364.0kcal / 9.6g	359.1kcal / 14.3g	329.0kcal / 11.9g	347.2cal / 12.3g	374.5kcal / 15.5g
구분	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 김치⑤⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 김치⑤⑨	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 김치⑤⑨	잡곡밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 김치⑤⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥/차	고구마맛탕⑤/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/요구르트②	크로와상①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	305.9cal / 10.9g	370.3kcal / 11.6g	374.5kcal / 41.4g	323.4kcal / 8.8g	319.2kcal / 13.7g
구분	30[월]	알레르기 식품		안내사항	
오전간식	떠먹는요구르트②/배	①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉒호두 ㉓잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		※ 식단은 어린이집 일정 및 식재료 수급사정에 따라 같은 식품군으로 변경되거나, 대체 될 수 있습니다. ‣영아(1~2세) 1일 에너지 권장량은 900kcal, 단백질은 20g입니다. ‣유아(3~5세) 1일 에너지 권장량은 1,400kcal, 단백질은 25g입니다. ♥우리어린이집은 CJ에서 신선한 식자재를 당일발송 납품받아 조리하고 소진합니다.	
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 김치⑤⑨				
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/차				
열량/단백질	289.1kcal / 9.9g				

원산지 표시		배추김치		콩	육류				수산물								
	쌀(밥,죽,누룽지)	배추	고춧가루	두부류 콩비지	쇠고기 한우, 육우, 젖소	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태/동태/코다리	오징어	쭈꾸미	갈치	낙지	아귀	꽃게	조기
	국내산	국내산	국내산	미국, 캐나다	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산 원양산	베트남산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산
가공식품 및 일괄표시 외원산지 표시	진미채(오징어)-페루산/참치(다랑어)-원양산/어묵(연육-중국,베트남산)/베이컨(돼지)-스페인덴마크 식육가공품 - 훈제오리(국내산), 돈까스(국내산), 떡갈비(국내산), 치킨가스(국내산),탕수육(국내산), 미트볼(돼지-국내산,밀가루-미국산),너비아니(돼지고기일부-국내산/닭고기-국내산), 햄/소세지(국내산)																