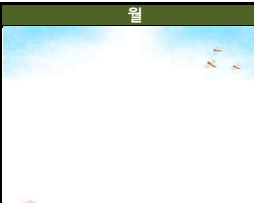


2026년 9월 식단표(유아용)

모아맘보육재단 영양사번호 43899

| 구분        | 월                                                                                 | 화                                                              |            | 수                                                                      |            | 목                                                          |                                                                               | 금                                                              |            |                                                                                       |            |     |                                                                 |            |      |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----|-----------------------------------------------------------------|------------|------|
| 날짜        |                                                                                   | 1                                                              |            | 2                                                                      |            | 3                                                          |                                                                               | 4                                                              |            |                                                                                       |            |     |                                                                 |            |      |
| 오전간식      |   | 치즈소고기브로콜리국②/복숭아⑩                                               | 127.0 3.2  | 대구살모듬채소죽/바나나                                                           | 153.0 2.7  | 새우살죽⑨/자두                                                   | 153.0 4.1                                                                     | 닭안심고구마죽/자른방울토마토⑫                                               | 57.0 2.9   |                                                                                       |            |     |                                                                 |            |      |
| 점심        |                                                                                   | 백미밥<br>안매운육개장⑤⑥⑩<br>가자미엿장구이⑤⑥<br>연근조림⑤⑥<br>콩나물무침⑤⑥<br>멸무김치⑤⑦   | 263.0 12.6 | *일품요리<br>마파면두부덮밥⑤⑥<br>달걀찜①<br>한우파프리카볶음⑤⑥⑩<br>치커리사과무침<br>배추김치⑤⑦         | 265.0 10.3 | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>갯잎육전⑤⑥⑩<br>마카로니샐러드①⑤⑥<br>오이생채무침⑤⑥<br>백김치⑤⑦ | 256.0 8.1                                                                     | 잔곡밥<br>팽이버섯샐러드국⑤⑥<br>닭안심채소구이⑤⑥⑩<br>감자버무리①⑤<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑦ | 282.0 9.1  |                                                                                       |            |     |                                                                 |            |      |
| 오후간식      |                                                                                   | 편감자/우유②                                                        | 97.0 4.3   | 고구마맛탕⑤/우유②                                                             | 94.0 3.3   | 잔치국수①⑤⑥/우유②                                                | 121.0 3.1                                                                     | 반식빵①②⑤⑥/우유②                                                    | 178.0 3.2  |                                                                                       |            |     |                                                                 |            |      |
| 저녁        |  | 백미밥<br>콩가루배추국⑤⑥<br>훈제오리단호박구이⑤⑥<br>실곤약채소무침⑤⑥<br>방풍나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑦ | 234.0 8.6  | 백미밥<br>애호박새우젓국⑤⑥⑦<br>돈육버섯볶음⑤⑥⑩<br>열무무침⑤⑥<br>구이김<br>깍두기⑤⑦               | 198.0 10.6 | 백미밥<br>황태채국⑤⑥<br>고마돈까스⑤⑥<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>컬리플라워숙회<br>깍두기⑤⑦   | 192.0 6.1                                                                     | 백미밥<br>물만두국⑤⑥<br>삼치간장구이⑤⑥<br>가지양념무침⑤⑥<br>참나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑦        | 210.0 10.1 |                                                                                       |            |     |                                                                 |            |      |
| 날짜        | 7                                                                                 | 열량                                                             | 단백질        | 8                                                                      | 열량         | 단백질                                                        | 9                                                                             | 열량                                                             | 단백질        | 10                                                                                    | 열량         | 단백질 | 11                                                              | 열량         | 단백질  |
| 오전간식      | 가자미샐러드볼국②/자른포도                                                                    | 66.0 2.3                                                       |            | 단호박흑임자죽/복숭아⑩                                                           | 205.0 4.7  |                                                            | 참치부추죽/배                                                                       | 126.0 3.9                                                      |            | 한우브로콜리죽⑫/오렌지                                                                          | 123.0 2.3  |     | 소고기감자누룽지죽⑫/메론                                                   | 79.0 1.8   |      |
| 점심        | 백미밥<br>청국장국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>양배추찜+저염쌈장⑤⑥<br>우엉채볶음⑤⑥<br>배추김치⑤⑦                     | 296.0 15.7                                                     |            | 차조밥<br>사골우거지국⑤⑥⑩<br>치킨가스+머스타드소스①⑤⑥⑩<br>(신)그린빈감자구이⑤<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑦ | 357.0 16.0 |                                                            | *일품요리<br>훈제오리파프리카볶음밥⑤⑥<br>미니우동국⑤⑥<br>치즈오로케②⑤⑥<br>양상추그린샐러드①⑤<br>깍두기⑤⑦          | 258.0 8.7                                                      |            | 흑미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>두부양념구이⑤⑥<br>배무생채<br>비빔나물무침<br>백김치⑤⑦                                 | 260.0 9.9  |     | 백미밥<br>한우당면국⑤⑥⑩<br>간통새우⑤⑥⑦⑩<br>느타리버섯볶음⑤⑥<br>고구마순나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑦  | 304.0 10.7 |      |
| 오후간식      | 잔멸치주먹밥⑤⑥/옥수수차                                                                     | 81.0 2.2                                                       |            | 편고구마/우유②                                                               | 170.0 4.2  |                                                            | 에그마요샌드위치①②⑤⑥/우유②                                                              | 166.0 9.7                                                      |            | 백미밥<br>배미밥<br>맑은감자국⑤⑥<br>순살달걀비⑤⑥⑩<br>오징어실채볶음⑤⑥⑦<br>비타민나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑦                   | 127.0 2.5  |     | 모닝빵①②⑤⑥/우유②                                                     | 148.0 5.1  |      |
| 저녁        | 백미밥<br>오징어무국⑤⑥⑦<br>유유달걀찜①⑤<br>건파래무침⑤⑥<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑦                          | 267.0 11.8                                                     |            | 백미밥<br>수제비국⑤⑥<br>한우파프리카볶음⑤⑥⑩<br>청포묵무침⑤⑥<br>브로콜리숙회<br>깍두기⑤⑦             | 289.0 10.7 |                                                            | 백미밥<br>콩가루배추국⑤⑥<br>소보로가지볶음⑤⑥⑩<br>연근부각<br>미나리나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑦                     | 216.0 9.5                                                      |            | 백미밥<br>맑은감자국⑤⑥<br>순살달걀비⑤⑥⑩<br>오징어실채볶음⑤⑥⑦<br>비타민나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑦                          | 246.0 15.7 |     | 백미밥<br>북어국⑤⑥<br>돈육데리야끼조림⑤⑥⑩<br>달걀채소볶음①⑤<br>도라지나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑦     | 264.0 10.0 |      |
| 날짜        | 14                                                                                | 열량                                                             | 단백질        | 15                                                                     | 열량         | 단백질                                                        | 16                                                                            | 열량                                                             | 단백질        | 17                                                                                    | 열량         | 단백질 | 18                                                              | 열량         | 단백질  |
| 오전간식      | 닭가슴살시금치국⑥/사과수수밥                                                                   | 197.0 3.8                                                      |            | 밤타락죽②/자른사인머스켓                                                          | 83.0 1.5   |                                                            | 한우당근죽⑥/키위                                                                     | 161.0 4.5                                                      |            | 닭살아욱죽⑤⑥⑩/바나나                                                                          | 151.0 4.7  |     | 느타리버섯죽/블루베리                                                     | 116.0 2.3  |      |
| 점심        | 육개장⑤⑥⑩<br>연어구이+타르타르소스①⑤⑥<br>카프레제샐러드②⑤⑥⑩<br>갯잎나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑦                        | 372.0 15.8                                                     |            | 백미밥<br>배추맑은국⑤⑥<br>순살안동찜닭⑤⑥⑩<br>게살오이무침①⑤⑥⑩<br>취나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑦           | 244.0 11.3 |                                                            | *일품요리 국 없는 날<br>(신)바나나생크림카레라이스②⑤⑥<br>가라아기①⑤⑥⑩<br>백단무지무침⑤⑥<br>비타민나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑦ | 234.0 14.5                                                     |            | 백미밥<br>모듬버섯국⑤⑥<br>돈소육⑤⑥⑩<br>상추쌈+저염쌈장⑤⑥<br>숙주무침<br>깍두기⑤⑦                               | 248.0 6.9  |     | 차조밥<br>백점빵탕⑤⑥⑦⑩<br>두부강정⑤⑥⑩<br>명엽채볶음⑤⑥<br>컬리플라워나물⑤⑥<br>백김치⑤⑦     | 262.0 15.2 |      |
| 오후간식      | 한우채소주먹밥⑤⑥/보리차                                                                     | 115.0 2.1                                                      |            | 편감자/우유②                                                                | 97.0 4.3   |                                                            | 애호박수제비⑤⑥/우유②                                                                  | 76.0 2.3                                                       |            | 들기름비빔국수⑤⑥/우유②                                                                         | 187.0 4.9  |     | 호떡빵①②⑤⑥/우유②                                                     | 94.0 3.6   |      |
| 저녁        | 백미밥<br>건새우두부국⑤⑥⑦<br>자른메추리알미트스조림①⑤⑥⑩⑩<br>가지양파볶음⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑦              | 237.0 10.5                                                     |            | 백미밥<br>유부주머니국⑤⑥<br>오징어두루치기⑤⑥⑦<br>새송이버섯조림⑤⑥<br>무생채<br>깍두기⑤⑦             | 232.0 10.8 |                                                            | 백미밥<br>등뼈감자탕⑤⑥⑩<br>채소달걀찜①⑤<br>양배추쌈장무침⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑦                   | 268.0 12.0                                                     |            | 백미밥<br>들깨우렁국⑤⑥<br>닭살파프리카볶음⑤⑥⑩<br>올방개묵+양념장⑤⑥<br>치커리나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑦                       | 259.0 9.9  |     | 백미밥<br>시래기국⑤⑥<br>돈육소보로장조림①⑤⑥⑩<br>푸시라샐러드⑤⑥⑩<br>고구마순나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑦ | 236.0 12.9 |      |
| 날짜        | 21                                                                                | 열량                                                             | 단백질        | 22                                                                     | 열량         | 단백질                                                        | 23                                                                            | 열량                                                             | 단백질        | 24                                                                                    | 열량         | 단백질 | 25                                                              | 열량         | 단백질  |
| 오전간식      | 한우애호박감자죽②/키위                                                                      | 102.0 3.0                                                      |            | 콩비지계란당근죽①⑤/천도복숭아                                                       | 58.0 1.6   |                                                            | 두부브로콜리옥수수죽⑤/배                                                                 | 42.0 1.4                                                       |            |  |            |     |                                                                 |            |      |
| 점심        | 백미밥<br>황태국⑤⑥<br>훈제오리양파볶음⑤⑥<br>도토리묵무침⑤⑥<br>도라지나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑦                       | 341.0 13.6                                                     |            | 흑미밥<br>팽이버섯샐러드국⑤⑥<br>오삼불고기⑤⑥⑩⑦<br>건파래무침⑤⑥<br>로메인무침⑤⑥<br>백김치⑤⑦          | 242.0 8.2  |                                                            | 백미밥<br>소고기뭇국⑤⑥⑩<br>대구살전①⑤⑥<br>돼지갈비찜①⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑦                   | 252.0 9.9                                                      |            |                                                                                       |            |     |                                                                 |            |      |
| 오후간식      | 우유주먹밥⑤⑥/보리차                                                                       | 153.0 2.8                                                      |            | 송편, 유과⑤/식혜                                                             | 82.0 3.5   |                                                            | 오랜감자샌드위치①②⑤⑥/우유                                                               | 159.0 5.4                                                      |            |                                                                                       |            |     |                                                                 |            |      |
| 저녁        | 백미밥<br>유부채국⑤⑥<br>꼭창스테이크⑤⑥⑩⑩<br>건새우볶음⑤⑥⑦<br>양상추샐러드①⑤<br>깍두기⑤⑦                      | 233.0 10.8                                                     |            | 백미밥<br>한우미역국⑤⑥⑩<br>닭살카레볶음⑤⑥⑩<br>양배추나물⑤⑥<br>오이생채무침⑤⑥<br>깍두기⑤⑦           | 259.0 12.9 |                                                            | 백미밥<br>쌈추민장국⑤⑥<br>돈갈비찜⑤⑥⑩<br>감자채피망볶음⑤<br>열무나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑦                      | 242.0 9.6                                                      |            |   |            |     |                                                                 |            |      |
| 날짜        | 28                                                                                | 열량                                                             | 단백질        | 29                                                                     | 열량         | 단백질                                                        | 30                                                                            | 열량                                                             | 단백질        |                                                                                       |            |     |                                                                 |            |      |
| 오전간식      | 닭가슴살사과고구마죽②/편인애플                                                                  | 70.0 3.5                                                       |            | 소고기토마토감자죽/메론                                                           | 133.0 6.3  |                                                            | 가자미근대죽/바나나                                                                    | 151.0 4.7                                                      |            |                                                                                       |            |     |                                                                 |            |      |
| 점심        | 흑미밥<br>한우당면국⑤⑥⑩<br>마파두부⑤⑥<br>오이메론무침<br>숙주나물<br>백김치⑤⑦                              | 291.0 12.0                                                     |            | 백미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>수제돈가스+소스①⑤⑥⑩⑩<br>오징어실채볶음⑤⑥⑦<br>컬리플라워나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑦    | 269.0 15.5 |                                                            | *일품요리<br>한우콩나물밥+저염양념장⑤⑥⑩<br>북어뭇국⑤⑥<br>자른메추리알장조림①⑤⑥<br>취나물무침⑤⑥<br>깍두기⑤⑦        | 217.0 12.9                                                     |            |                                                                                       |            |     |                                                                 |            |      |
| 오후간식      | 백미밥<br>유부주머니국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑦<br>우엉채볶음⑤⑥<br>알감자조림⑤⑥<br>깍두기⑤⑦                         | 255.0 11.4                                                     |            | 백미밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>오리로스추물럭⑤⑥<br>숙갓두부무침⑤⑥<br>무채장아찌⑤⑥<br>깍두기⑤⑦           | 260.0 9.9  |                                                            | 백미밥<br>순두부된장국⑤⑥<br>닭살짜장볶음⑤⑥⑩<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>김부각<br>깍두기⑤⑦                      | 336.0 16.0                                                     |            |                                                                                       |            |     |                                                                 |            |      |
| 원산지 표시 사항 | 쌀, 참깨류, 누룽지                                                                       |                                                                |            | 직접담금김치(배추, 무)                                                          |            |                                                            | 소금, 고춧가루                                                                      |                                                                |            | 콩 (두부, 연두부, 순두부, 콩비지, 유부, 청국장)                                                        |            |     | 소고기(한우)                                                         |            | 연어   |
|           | 국내산                                                                               |                                                                |            | 국내산                                                                    |            |                                                            | 국내산                                                                           |                                                                |            | 국내산                                                                                   |            |     | 국내산                                                             |            | 노르웨이 |
|           | 돼지고기(식육가공품)                                                                       |                                                                |            | 돼지고기(식육가공품)                                                            |            |                                                            | 삼치, 고등어, 오징어                                                                  |                                                                |            | 임연수, 코다리, 동태                                                                          |            |     | 명엽채                                                             |            |      |
|           | 국내산                                                                               |                                                                |            | 국내산                                                                    |            |                                                            | 국내산                                                                           |                                                                |            | 러시아산                                                                                  |            |     | 베트남                                                             |            |      |
|           | 어육가공품                                                                             |                                                                |            | 가자미, 대구                                                                |            |                                                            | 돈까스                                                                           |                                                                |            | 진미채                                                                                   |            |     | 게살                                                              |            |      |
|           | 국내산 또는 베트남산원양산 (다량어)                                                              |                                                                |            | 미국                                                                     |            |                                                            | 국내산                                                                           |                                                                |            | 국내산                                                                                   |            |     | 국내산                                                             |            |      |

※ 식품 알리지 유발 식품은 다음과 같습니다.(식품의약품안전처 고시)

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)