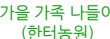




2026년 10월 식단표



영양사 면허번호- 153634

구분	월	화	수	목	금																	
날짜				1	2																	
오전간식				열량	단백질																	
점심				달걀당근죽①/포도	단호박죽/키위																	
				찰현미밥 호박찌개⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 게살콩나물냉채①⑤⑥⑧ 유채나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	수수밥 들깨무채국⑤⑥ 한우장조림⑤⑥⑩ 크랜베리잔멸치볶음⑤⑥ 깻잎찜⑤⑥ 깍두기⑤⑨																	
				236.0	7.9																	
				208.0	7.2																	
				245.0	10.3																	
오후간식				들기름메밀국수③⑤⑥/매실차	촉촉한고구마빵①②④⑤/우유②																	
날짜	5	열량	단백질	6	열량	단백질	7	열량	단백질	8	열량	단백질	9	열량	단백질							
오전간식				배추죽/오렌지	84.0	1.9	타락죽②/배	91.0	1.7	닭살채소죽⑫/사인머스켓	130.0	4.6										
점심	대체육일 (휴일)			기장밥 어린이김치찌개⑤⑥⑨ 한우사태찜⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	267.0	12.3	찰쌀밥 한우미역국⑤⑥⑫ 간소새우⑨ 한식잡채⑤⑥⑨⑫ 과일샐러드①⑤⑥ 배추김치⑤⑨	326.7	11.3	찰보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑫ 순살갈치구이⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑨	292.0	12.1										
				82.0	3.5	케이크①②⑤⑥/우유②	185.8	6.6	크림우동②⑤⑥⑩/요거트②	130.0	2.5											
				날짜	12	열량	단백질	13	열량	단백질	14	열량				단백질	15	열량	단백질	16	열량	단백질
				오전간식	요거트②/핑거마들렌①②⑤⑥/바나나	79.0	2.7	모듬채소죽/사인머스켓	153.0	2.7	한우채소죽⑫/단감	190.0				4.9	청정채국/배	90.0	1.7			
점심	흑미밥 맑은미역국⑤⑥ 삼치살카레구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	218.0	11.4	오랜방아리공밥⑤ 당근스프②⑤⑥⑫⑬ 생선가스/타르타르소스①⑤⑥ 실곤약채소무침⑤⑥ 알배기배추나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	254.0	8.9	해물자장밥⑤⑥⑨⑪ 두부된장국⑤⑥ 만두탕수⑤⑥⑩⑫ 블루베리무피클 깍두기⑤⑨	241.0	10.8	기장밥 달걀국① 우상검볶음⑤⑥⑩ 무생채⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	260.0	14.7										
	잔멸치주먹밥⑤⑥/오미자차	158.0	4.3	편고구마/우유②	170.0	4.2	햇도그①②⑤⑥⑩/우유②	207.0	6.9	쌀국수⑨/요거트②	82.0	1.9										
	날짜	19	열량	단백질	20	열량	단백질	21	열량	단백질	22	열량	단백질	23	열량	단백질						
	오전간식	그레놀라⑤⑥/우유②/사과	212.0	4.0	팔죽/배	229.0	5.3	영양달걀⑫/메론	60.0	2.6	채소달걀죽①/파인애플	113.0	4.0	누룽지죽/깍두기⑤⑨/단감	88.0	1.9						
점심	수수밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑫ 양배추쌈장무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 겉절이김치⑤⑨	221.0	8.9	찰현미밥 들기름미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩⑫ 밤잔멸치볶음⑤⑥ 오이사와무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	289.0	15.8	토마토카레라이스⑤⑥⑩⑫ 한우무국⑤⑥⑫ 치킨텐더①⑤⑥⑫⑬ 콤포샐러드①②⑤⑥ 깍두기⑤⑨	255.0	9.8	찰쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 임연수엇장조림⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 오이소박이⑤⑨	306.0	15.1	퀴노아밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑥⑩ 진미채볶음⑤⑥⑪ 상추쌈/저염쌈장⑤⑥ 겉절이김치⑤⑨	251.0	9.0							
	찰치마요추먹밥①⑤/차	122.0	2.6	구운달걀①/우유②	174.0	8.9	캠치즈샌드위치①②⑤⑥/우유②	114.0	3.2	미트리구스파게티⑤⑥⑦⑧⑨⑫/요거트②	182.0	5.9	딸기크림빵①②⑤⑥/우유②	130.0	5.1							
	날짜	26	열량	단백질	27	열량	단백질	28	열량	단백질	29	열량	단백질	30	열량	단백질						
	오전간식	크림스프②⑤⑥⑨⑫/5남방①②⑤⑥/키위	45.0	2.2	한우미역국⑫/사인머스켓	179.0	4.2	치즈죽②/단감	128.0	3.1	잔멸치죽/바나나	174.0	6.9	양송이버섯죽/사과	116.0	0.0						
점심	기장밥 두부버섯맑은국⑤⑥ 돈육바베큐소스조림⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 컬리플라워나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	266.0	11.9	흑미밥 무우콩나물국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 리코타치즈샐러드①②⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	220.0	7.4	곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 청국장국⑤⑥ 고구마새우감바전⑤⑥⑨ 구이김 오이도라지무침⑤⑥ 겉절이김치⑤⑨	279.0	9.0	찰보리밥 백짬뽕탕⑤⑥⑨⑪ 등갈비찜⑤⑥⑩ 두절새우볶음⑤⑥⑨ 치커리유자청무침 깍두기⑤⑨	332.0	16.7	오랜방아리공밥⑤ 육개장⑤⑥⑫ 한우두부양념구이⑤⑥⑫ 도토리묵상추무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	228.0	13.6							
	한우채소주먹밥⑤⑥⑫/우영차	178.0	4.8	편감자/우유②	97.0	4.3	미니버거⑤⑥⑩⑫⑬⑭/우유②	114.0	5.1	볶음우동⑤⑥/요거트②	123.0	3.0	감골마들렌①②⑤⑥/우유②	119.0	2.0							
	원산지표기																					
	쌀(백미:찰쌀·현미·흑미·기장·수수·보리·죽·누룽지:국내산) 퀴노아(미국산) 콩(두부·콩비지:국내산) 병아리콩(캐나다산) 배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산) 열갈이·볶음(국내산) 쇠고기(원물:국내산 한우, 가공품:국내산) 돼지고기(원물·가공품:국내산) 오리고기(원물·가공품:국내산) 닭고기(원물·가공품:국내산) 고등어·갈치·꽃게·참조개·아귀(국내산) 갈치(국내산) 오징어(원물:국내산, 진미채:외국산) 낙지·주꾸미(국내산) 참치·다랑어(가공품·원양산)																					

원산지표기
쌀(백미·찰쌀·현미·흑미·기장·수수·보리·죽·누룽지:국내산) 귀노아(미국산) 콩(두부·콩비지:국내산) 병아리콩(캐나다산)
배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산) 열갈이·복숭아(국내산)
쇠고기(원물:국내산 한우, 가공품:국내산) 돼지고기(원물·가공품:국내산) 오리고기(원물·가공품:국내산) 닭고기(원물·가공품:국내산)
고등어·갈치·꽃게·참조개·아귀(국내산) 갈치(국내산) 오징어(원물:국내산, 진미채:외국산)
낙지·주꾸미(국내산) 참치·다랑어(가공품:원양산)

♥ 모아맘 보육재단 식단의 유아 1일 열량 기준량은 1400kcal, 단백질 섭취량은 20g입니다.
♥ 모든 음식은 영유아의 연령에 맞게 크기를 조정하고, 디지털 염도계를 사용하여 저염식을 제공합니다.
♥ 국내 농산물을 사용하며, 친환경 및 유기농 식자재를 우선으로 사용합니다.
♥ 흰우유는 상하목장 유기농우유를 제공합니다. 오전간식 요거트는 상하목장 유기농 요거트를 제공하고, 오후간식 요거트는 상하목장 유기농 드링크 요거트를 제공합니다.
♥ 트랜스지방이 많은 마가린, 쇼트닝은 사용하지 않고, 튀김류에 쓰이는 기름은 재사용을 하지 않습니다.
♥ 도축검사 증명서와 축산물 등급판정 확인서를 받아 확인하고 있습니다.
♥ 식품 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다(식품의약품안전처 고시). - ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
♥ 식품 알레르기가 있는 영·유아에게는 동일군의 식품으로 대체식 또는 제거식으로 제공합니다.
♥ 매운 음식을 먹지 못하는 영아는 백김치로 김치 메뉴를 대신하며, 모든 메뉴는 영유아에게 적합하게 조리되고 있습니다.
♥ 본 식단은 모아맘보육재단 소속 영양사 월간 회의를 거쳐 작성된 식단입니다.
♥ 매주 화요일 오전간식 과일은 경기도 어린이 건강과일 공급사업에서 지원됩니다.
♥ 위 식단은 수급과 어린이집 상황에 따라 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.