26년 11월 친환경 식단(만1~2세)

수도권생태유아공동체생협제공

영양사 최윤아

구분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전 간식	계절과일(사과)	누룽지죽	계절과일(감귤)	연두부죽⑤	계절과일(배)	아침스프②⑥
점심	혼합잡곡밥 배추된장국⑤ 유정란토마토볶음①⑫ (대체식- 삶은두부⑤) 쫀득우엉조림⑤ 총각김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 소고기볶음⑤⑯ 브로콜리무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥&단호박카레 ②⑤⑥⑩⑫⑱ 감잣국⑤⑥ 떡갈비(완제품)⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥 들깨시래기국⑤ 훈제오리수육&머스터드 ①②⑥⑮&②⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 소고기뭇국⑤⑯ 돼지갈비찜⑤⑩ 근대나물⑤ 배추김치⑨	우동⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	찐고구마 연한매실차	우유식빵②⑥ 우유② (대체식- 떡뻥⑤)	굴림만두찜①⑤⑨⑩⑱ 유기농식혜	과일푸레이크(시리얼) 우유②	미니식빵②⑥&딸기잼 우유② (대체식- 떡뻥⑤)	
열량,단백질,칼슘	522.0/23.1/212.8	525.4/25.5/215.7	520.4/20.1/210.5	522.4/22.3/212.5	540.1/23.2/214.2	232.1/10.5/102.5
구분	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전 간식	과일(사과)	감자죽	계절과일(바나나)	삼색채소죽	생일 케이크 ②⑥	블루베리요구르트②
점심	기장밥 순두부채소국⑤ 유정란장조림①⑤ (대체식- 삶은두부⑤) 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 한우사골곰탕(완제품)⑯ 두부구이⑤ &채소장(간장+당근+부추)⑤ 시금치나물⑤ 깍두기⑨	소고기오므라이스&케첩 ①⑤⑯&⑫ 아욱국⑤ 시금치나물②⑫ 배추김치⑨	쌀밥 유부뭇국⑤ 제육불고기⑤⑩ 숙주나물⑤ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 소고기미역국⑤⑯ 떡갈비(완제품)⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	삼색채소볶음밥⑤ 두부된장국⑤ 깍두기⑨
오후 간식	찐감자 연한현미차	쉬폰케익②⑥ & 우유② (대체식- 떡뻥⑤)	찐고구마 제주감귤주스	유부초밥⑤ & 보리차	바나나 & 감귤한라방쥬스	
열량,단백질,칼슘	520.4/19.1/210.2	526.3/24.1/214.5	520.6/18.5/211.4	520.1/22.4/211.1	524.8/24.2/213.3	250.1/11.9/106.4
구분	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전 간식	계절과일(단감)	소고기죽⑯	계절과일(바나나)	닭고기죽⑮	계절과일(골드키위)	플레인요구르트②
점심	발아흑미밥 유정란파국①⑤ (대체식- 두부맑은국⑤) 두부고사리조림⑤ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 소고기배춧국⑤⑯ 꽉찬고야동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기	쌀밥&돈육자장 ⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 맑은유부국⑤ 납작군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤ 오리부추불고기⑤ 양배추찜&저염쌈장⑤ 총각김치⑨	차조밥 팽이버섯장국⑤ 등심돈가스&돈가스소스 ①②⑥⑩&⑤⑥⑫ 청경채나물⑤ 배추김치⑨	우리밀손만두국 ⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후 간식	단호박찜 & 결명자차	핫도그&케첩①⑤⑥⑨⑩⑯&⑫/연한현미차 (대체식- 떡뻥⑤)	찐고구마 & 보리차	계절과일(감귤)+바나나 우유②	잼롤케이크(빵)①⑥ 우유② (대체식- 떡뻥⑤)	
열량,단백질,칼슘	522.4/21.5/212.5	524.1/24.2/214.8	524.8/23.7/215.2	524.3/24.2/215.3	520.4/21.8/212.9	248.5/13.4/110.2
구분	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금) 생일	28(토)
오전 간식	과일(감귤)	들깨버섯야채죽(표고)	계절과일(바나나)	고구마죽	생일 떡케이크 (영아 카스테라)	옥수수시리얼 우유②
점심	수수밥 시금치국⑤ 삼색채소유정란찜① (대체식- 삶은두부⑤) 애호박나물⑤ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 제육부추볶음⑤⑩ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	기장밥&닭가슴살카레소스 ②⑤⑥⑩⑫⑱ 굴림만두국①⑤⑨⑩⑱ 도토리묵채소무침⑤ 총각김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤ 돼지고기표고장조림⑤⑩ 무새콤무침 들기름김치볶음⑤⑨	혼합잡곡밥 소고기뭇국⑤⑯ 떡갈비(완제품)⑤⑥⑩ 감자당근조림⑤ 배추김치⑨	돈육김치볶음밥 ⑤⑨⑩ 유정란파국①⑤ 깍두기⑨
오후 간식	김가루주먹밥⑤ 연한현미차	옥수수식빵②⑥ & 우유② (대체식- 떡뻥⑤)	찰보리팬케익(팥) 유기농식혜	**과일푸레이크(시리얼)** 귀리유	바나나 & 감귤한라방쥬스	
열량,단백질,칼슘	520.5/20.5/210.4	526.4/24.2/216.2	519.9/20.9/211.8	524.1/23.5/214.2	521.8/19.5/212.3	246.1/11.2/106.3
구분	30(월)					
오전 간식	계절과일(감귤)					
점심	찹쌀현미밥 순두부장국⑤ 버섯전①⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기					
오후 간식	단호박찜 연한매실차					
열량,단백질,칼슘	525.0/23.5/213.4					

1.이 식단은 수도권생태유아공동체생협에서 공급하는 친환경 생활재를 우선으로 작성한 식단표를 바탕으로 우리 어린이집 상황에 맞게 일부 수정하여 영양사님께 감수받은 식단표입니다.
2.매달 제철 생활재를 충분히 활용하여 식단을 구성하고 있습니다.
3.매주 월요일 점심은 아이들의 건강을 증진하고 기후 변화를 줄이기 위해 '고기없는날' 캠페인을 실천 하고 있습니다.
4.모든 친환경 생활재는 수급 현황에 따라 변동이 될 수 있으며 결품이 생기면 같은 식품군으로 대체 가능합니다.
5.잡곡류, 김치류, 계절과일은 어린이집 상황에 맞게 변경 가능합니다.
6.칼슘의 제공량을 높이기 위해 주 1회 이상 우유 및 유제품을 넣었습니다.
7.생선류 중 가시가 많은 생선은 영유아들의 기도에 가시가 걸릴 위험이 있어 되도록 메뉴에서 배제하고 있습니다.
8.특정식품(예:우유, 달걀, 고등어, 견과류 등)에 알레르기가 있는 어린이는 담임교사에게 전달해 주시기 바랍니다.
9.효소를 제공해주시는 어린이집은 상황에 맞게 오후 간식 차류 대신에 효소로 대체 합니다
10. 달걀

원산지 표시

쌀(현미, 흑미, 찹쌀, 찐쌀, 밥, 죽, 누룽지) 국내산, **잡곡류** 국내산, **배추김치-반찬용, 찌개용, 탕용, 국용, 겉절이용**(배추) 국내산, **고춧가루** 국내산, **콩(두부류, 콩비지, 콩국수)** 국내산, **돼지고기** 국내산, **소고기, 한우** 국내산, **닭** 국내산, **오리고기** 국내산, **훈제오리고기(오리고기)** 국내산, **고등어** 국내산, **꽃게.다진대게살** 국내산, **명태/코다리/동태포** 러시아산, **오징어** 국내산, **통등심돈가스**(돼지고기) 국내산, **한입등심돈가스.치즈돈가스**(돼지고기) 국내산, **주꾸미** 국내산, **꽉찬고야동그랑땡.동그랑땡**(돼지고기) 국내산, **해물동그랑땡**(오징어) 국내산, 명태연육(미국산), 훈연다랑어(필리핀산), **핫도그, 꽃소떡**(소시지_돼지고기) 국내산, **참치파우치**-(가다랑어) 베트남산, **떡갈비**(돼지고기) 국내산, **안심치킨가스**(닭), **통통치킨텐더**(닭) 국내산, **함박스테이크**(돼지고기.소고기):국내산, **두부연어묵.동근긴어묵.찹쌀어묵.참어묵** 명태연육(미국산),훈연가다랑어(필리핀산), **오징어동그랑어묵** 명태연육(미국산),오징어(국내산), 훈연가다랑어(필리핀산), **등심.씨알탕수육**(돼지고기) 국내산, **깻잎전**(돼지고기) 국내산, **전복** 국내산, **우리밀생선가스**(명태) 러시아산. **게맛살**(명태어육) 미국산,(게살) 국내산. **자연소시지(비엔나-돈육)** 국내산, **고기완자(돼지고기)** 국내산, **꼬마소시지-치즈소시지** (연육) 베트남산, (돼지고기) 국내산, **미니함박스테이크**(돼지고기.소고기.한우):국내산,**서리태콩국물**(서리태)국내산.**야채소시지(돼지고기)** 국내산.**후랑크소시지.불고기양념소시지(돼지고기)** 국내산.**한우사골곰탕.한우사골농축액(한우사골.한우잡뼈)** 국내산.**까르보나라파스타소스 햄(돼지고기)** 국내산. **동치미냉면육수(소고기엑기스.한우사골)**국내산. **해물모듬(새우살.오징어.홍합.가리비.바지락살)**국내산

알레르기 유발식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣

26년 11월 유기농 이유식 식단(초,중기)

수도권생태유아공동체생협

영양사 최윤아

이유식 단계	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 생일	7(토)
초기 - 1회 제공 (4~6개월)	혼합잡곡미음	혼합잡곡미음	혼합잡곡미음	찹쌀현미미음	찹쌀현미미음	찹쌀현미미음
중기 - 2회 제공 (7~9개월)	다진건새우배추죽⑨	소고기브로콜리죽⑯	황태죽	멸치죽	다진바지락살미역죽⑱	삼색채소죽
이유식 단계	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
초기 - 1회 제공 (4~6개월)	기장미음	기장미음	기장미음	수수미음	수수미음	수수미음
중기 - 2회 제공 (7~9개월)	순두부채소죽⑤	소고기채소죽⑯	다진건새우아욱죽⑨	대구살숙주죽	닭다리살양배추죽⑮	삼색채소죽
이유식 단계	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
초기 - 1회 제공 (4~6개월)	발아흑미미음	발아흑미미음	발아흑미미음	차조미음	차조미음	차조미음
중기 -2회 제공 (7~9개월)	황태두부죽⑤	소고기배추죽⑯	대구살채소죽	닭고기부추죽⑮	소고기청경채죽⑯	삼색채소죽
이유식 단계	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
초기 - 1회 제공 (4~6개월)	수수미음	수수미음	수수미음	혼합잡곡미음	혼합잡곡미음	혼합잡곡미음
중기 - 2회 제공 (7~9개월)	시금치연근죽	새우살콩나물죽⑤⑨	닭가슴살채소죽⑮	대구살근대죽	소고기무죽⑯	삼색채소죽
이유식 단계	**30(월)**					
초기 - 1회 제공 (4~6개월)	쌀미음	**쌀**(현미, 흑미, 찹쌀,찐쌀, 밥, 죽, 누룽지) :국내산, **잡곡류** : 국내산), **배추김치**-반찬용, 찌개용, 탕용, 겉절이용(배추) : 국내산, **고추가루** : 국내산, **콩**(두부류, 콩비지, 콩국수) : 국내산, **소고기, 한우** : 국내산, **닭고기** : 국내산, **명태, 코다리** : 러시아산, **오징어** : 국내산, **동태포** : 러시아산. **전복** 국내산				
중기 - 2회 제공 (7~9개월)	순두부버섯죽⑤					

구분	이유식 초기(4~6개월)	이유식 중기(7~8개월)
이유식 농도	- 10배죽, 물:쌀 = 10:1	- 7~8죽, 물:쌀 = 7~8:1
제공 횟수	- 1일 1회	- 1일 2회
식품 제공	- 유동식(미음, 야채즙, 과일즙) - 채소류 : 삶아 체에 거른 형태 - 과일 : 곱게 갈거나 짜낸 즙 형태	- 반고형식(부드러운 죽) - 채소류 : 삶아서 으깬 형태 - 과일 : 굵거나 얇게 썰은 형태 - 달걀은 노른자만 제공
조미	- 소금, 설탕 등 조미료 사용 안 됨	
주의사항	- 소화되기 쉬운 곡류군으로 시작(쌀미음 등) - 발달에 따라 채소군 – 과일군 시작 - 2~3일 같은 이유식 제공, 알레르기 유무 확인	- 새로운 식품 한 번에 한 가지씩 추가 - 요구르트, 치즈 등 시작
기타	- 철분, 아연 부족 – 이유식으로 섭취 필수 - 여러 가지 맛과 질감으로 다양한 기호도 형성 - 이유식 시작 시 수저 사용 병행	
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣 *알레르기 반응 시 해당 이유식 중단하고 다른 이유식으로 대체	



26년 11월 유기농 이유식 식단(후기)

수도권생태유아공동체생협

영양사 최윤아

일자	이유식 단계	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 생일	7(토)
오전	이유식 후기	계절과일(사과)	누룽지죽	계절과일(감귤)	끓인연두부⑤	계절과일(배)	아침스프②⑥
점심	이유식 후기	다진건새우배추진밥⑨	소고기브로콜리지진밥⑯	황태국진밥	멸치채소진밥	다진바지락살미역진밥⑱	삼색채소진밥
오후	이유식 후기	메밀온국수③⑤⑥	바나나핫케이크②⑥ 연한현미차	굴림만두찜①⑤⑨⑩⑱ 연한현미차	찐밤(맛밤)+계절과일(감귤)/장단콩두유⑤	시몬카스테라①⑥ 연한현미차	
일자	이유식 단계	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전	이유식 후기	과일(바나나)	감자크림스프②⑥	계절과일(사과)	삼색채소죽	계절과일(배)	블루베리요구르트②
점심	이유식 후기	순두부채소진밥⑤	소고기채소진밥⑯	다진건새우아욱진밥⑨	대구살숙주나물진밥	닭다리살양배추진밥⑮	삼색채소진밥
오후	이유식 후기	삶은유정란① 연한현미차	과일딸기요구르샐러드 ②(사과+바나나+단감)	찐고구마 연한현미차	모듬버섯잡채⑤ 연한감잎차	레몬버터마들렌①②⑥ 연한현미차	
일자	이유식 단계	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전	이유식 후기	계절과일(단감)	토마토⑫ 플레인요구르트②	계절과일(배)	아침스프②⑥	계절과일(골드키위)	플레인요구르트②
점심	이유식 후기	황태두부진밥⑤	소고기배추진밥⑯	대구살채소진밥	닭고기부추진밥⑮	소고기청경채진밥⑯	삼색채소진밥
오후	이유식 후기	단호박스프&치즈치아바타②⑥&②⑥	찐고구마 연한현미차	채소잔치국수①⑤⑥ (유정란+애호박+당근)	계절과일(감귤)+바나나 단호박요구르트②	단호박카스테라①②⑥ 연한현미차	
일자	이유식 단계	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전	이유식 후기	과일(바나나)	삶은유정란① 연한유자차	계절과일(배)	끓인연두부⑤	계절과일(사과)	아침스프②⑥
점심	이유식 후기	시금치연근진밥	새우살콩나물진밥⑤⑨	닭가슴살채소진밥⑮	대구살근대진밥	소고기무국진밥⑯	삼색채소진밥
오후	이유식 후기	삶은유정란① 연한현미차	과일딸기요구르샐러드 ②(사과+바나나+감귤)	찰보리팬케익(팥) 연한현미차	찐고구마 연한현미차	카스테라①②⑥ 연한현미차	
일자	이유식 단계	30(월)					
오전	이유식 후기	계절과일(골드키위)					
점심	이유식 후기	순두부버섯진밥⑤					
오후	이유식 후기	단호박찜 연한현미차					

쌀(현미, 흑미, 찹쌀,찐쌀, 밥, 죽, 누룽지) :국내산, **잡곡류** : 국내산), **배추김치**-반찬용, 찌개용, 탕용, 겉절이용(배추) : 국내산, **고추가루** : 국내산, **콩**(두부류, 콩비지, 콩국수) : 국내산, **소고기, 한우** : 국내산, **닭고기** : 국내산, **명태, 코다리** : 러시아산, **오징어** : 국내산, **동태포** : 러시아산. **전복** 국내산

구분	이유식 후기(10~12개월)
이유식 농도	- 4~6배죽, 물:쌀 = 4~6:1
제공 횟수	- 1일 3~4회 (이유식 3회 + 간식 1회)
식품 제공	- 고형식(무른 밥, 진밥) - 채소류: 잘게 잘라 삶은 형태 - 과일: 잘게 자른 형태 - 고기, 생선, 달걀, 콩류 : 잘게 잘라 조리한 형태 (소고기, 닭고기, 흰살 생선, 달걀노른자, 두부 등)
조미	- 소금, 설탕 등 조미료 사용 안 됨
주의사항	- 우유, 어른용 과자, 사탕, 등 푸른 생선, 지방이 많은 육류 등 금지 - 수저사용, 핑거푸드 제공 : 스스로 먹는 습관 형성 도움
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲잣 *알레르기 반응 시 해당 이유식 중단하고 다른 이유식으로 대체

나의 자랑 우리 중랑

존중받는 어린이, 오감을 통해 행복을 키우는 어린이, 어린이의 전인발달을 돕는 가족과 교사

알콩달콩 영양정보

제목 : 노로바이러스 주의하기

발행일 : 2026.11.1.

국공립 알콩달콩 어린이집
☎ 02-3423-3577

11월 제철 생활재

채소	해산물	과일
브로콜리. 배추. 우엉. 연근 등	대구. 오징어. 참치. 연어 등	배. 사과. 귤 등

수도권생태유아공동체생협 식단 작성 원칙

제철에 나는 신선하고 건강한 생활재를 이용해 최소한의 조리를 합니다.

노로바이러스 주의하기

노로바이러스란?

소량의 바이러스(10~100개)입자로도 감염을 일으키고, 구토, 설사 복통 등 **급성 위장염을 일으키는 전염성이 강한 바이러스**로 식품 외에 구토물, 비말 등 사람 간 전파가 가능 하며 낮은 온도에서도 잘 살아남을 수 있습니다.

1 노로바이러스 감염 증상

- 노로바이러스 감염 후 24~48시간 내에 구토, 설사, 복통이 나타나며 두통, 발열 및 근육통을 유발하기도 합니다.



2 노로바이러스 감염 경로



3 노로바이러스 예방 요령



4 노로바이러스 확산 방지

1. 화장실에서 용변 또는 구토 후 **변기 뚜껑 닫고 물 내리고, 주변을 철저히 소독**하기
2. 구토물은 **염소 소독액(1,000~5,000ppm)**을 적신 종이타올로 5분 정도 덮은 후 닦고, **비닐봉투에 담아 바로 폐기**하기
3. 문고리, 수도꼭지 등 표면을 소독할 땐 **염소 소독제(1,000ppm)를 도포하고 10분 후 일회용 타월 또는 물걸레로 닦기**
4. 노로바이러스 감염자는 조리하지 않고, 증상이 나아진 후에도 **최소 2~3일간 공동생활 피하기**



출처 - 식품의약품안전처