양재2동어린이집(영양사:최윤아)

26년 11월 친환경 식단(1-2세)

수도권생태유아공동체생협

구분		2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전 간식		계절과일(단감)	누룽지죽	계절과일(배)	운동회	계절과일(사과)	양송이크림스프②⑥
점심		발아흑미밥 건새우배춧국⑤⑨ 두부구이조림⑤ 연근조림⑤ 깍두기⑨ 딸기요구르트②	수수밥 황태국⑤ 동그랑어묵볶음⑤ 곤대나물⑤ 백김치⑨ 계절과일(바나나)	쌀밥&소고기자장 ⑤⑥⑨⑫⑮⑭⑱ 대게살유정란국①⑤⑧ 찹쌀가루삼치구이 깍두기⑨ 계절과일(단감)		찹쌀현미밥 미역국⑤ 치킨안심가스&머스터드 ①②⑥⑮&⑮⑤⑫ 콘마요샐러드①⑤⑫⑬ 백김치⑨ 치즈②	소고기김치볶음밥⑤⑭ 팽이장국⑤ 단무지
오후 간식		소시지토마토스파게티 연한현미차	핫도그&케첩①⑤⑥⑨⑩⑭&⑫ / 보리차	꿀떡 유기농식혜		맘모스빵①②④⑥ 우유②	
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	유아	622.3/22.4/312.5	621.6/22.8/311.7	621.1/21.8/310.8		621.2/22.1/311.1	297.2/22.1/189.3
	영아	523.5/21.8/212.9	521.6/20.4/211.7	521.1/19.8/210.8		521.2/20.1/211.1	251.5/12.6/105.4
구분		9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전 간식		계절과일(배)	꼬인연두부⑤ 채소장(간장+당근+부추)⑤	과일(바나나)	전복죽⑱	계절과일(감귤)	딸기요구르트②
점심		쌀밥 느타리버섯장국⑤ 유정란장조림①⑤ 애호박나물⑤ 총각김치⑨ 블루베리요구르트②	혼합잡곡밥 소고기뭇국⑯ 떡갈비⑤⑥⑩ 김자반⑤ 백김치⑨ 계절과일(감귤)	훈제오리숙주볶음밥②⑤⑥ 시금치된장국⑤ 청포묵오이무침⑤ 깍두기⑨ 계절과일(배)	수수밥 감잣국⑤ 소고기브로콜리볶음⑤⑯ 오이무침⑤ 백김치⑨ 계절과일(사과)	빌아흑미밥 찹쌀어묵김칫국⑤⑥⑨ 돈육갈비찜⑤⑩ 콩나물무침⑤ 총각김치⑨ 치즈②	쌀밥&돈육카레 ②⑤⑥⑩⑫⑱ 유부장국⑤ 백김치⑨
오후 간식		고사리녹두전⑤⑥ 연한현미차	과일딸기요구르샐러드② (사과+바나나+단감)	바람떡 유기농식혜	채소잔치국수①⑤⑥ (유정란+애호박+당근)	미니식빵②⑥&딸기잼 우유②	
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	유아	622.6/22.8/312.1	621.8/21.9/311.6	623.2/23.6/312.7	622.5/23.1/312.9	622.6/22.5/312.2	325.1/23.1/193.2
	영아	522.6/20.8/212.1	521.8/19.9/211.6	523.2/21.6/212.7	522.5/21.1/212.9	522.6/21.5/212.2	243.1/21.4/102.1
구분		16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전 간식		계절과일(사과)	삶은유정란① 둥글레차	다진대게살죽⑧	계절과일(단감)	계절과일(감귤)	옥수수푸레이크 우유②
점심		기장밥 순두부황태국⑤ 오징어채소무침⑤⑰ 김구이 백김치⑨ 단호박요구르트②	차조밥 아욱국⑤ 해물동그랑땡구이⑰⑱ 오이무침⑤ 깍두기⑨ 계절과일(배)	혼합잡곡밥 소고기미역국⑤⑯ 닭다리살조림⑤⑮ 김구이 총각김치⑨ 계절과일(사과)	채소비빔밥 ②⑤⑥⑩⑫⑱ 얼갈이된장국⑤ 멸치볶음⑤ 배추김치⑨ 계절과일(바나나)	찹쌀현미밥 연한청국장⑤ 등심돈가스&돈가스소스 ①②⑥⑩&⑤⑥⑫ 시금치나물⑤ 깍두기⑨ 치즈②	닭칼국수⑤⑥⑮ 백김치⑨
오후 간식		소고기우엉주먹밥⑤⑭ 연한현미차	우리밀수제비⑤⑥ (감자+부추)	떡케이크 주스	계절과일(감귤)	단호박카스테라①②⑥ 우유②	
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	유아	622.4/22.2/310.8	622.7/22.8/312.2	622.5/23.1/312.9	624.4/24.1/314.3	622.5/23.1/312.9	290.1/22.6/192.1
	영아	522.6/20.2/212.1	522.7/20.8/212.2	522.5/21.1/212.9	524.2/22.9/213.6	522.5/21.1/212.9	236.4/13.1/112.1
구분		23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전 간식		과일(바나나)	채소죽	계절과일(배)	사계절과일푸레이크 우유	계절과일(사과)	누룽지죽
점심		쌀밥 콩나물국⑤ 두부간장조림 견과류멸치볶음⑤ 백김치⑨ 딸기요구르트②	수수밥 소고기배춧국⑤⑯ 삼치감자조림⑤ 도토리묵채소무침⑤ 총각김치⑨ 계절과일(감귤)	혼합잡곡밥&채소자장 ⑤⑥⑨⑫⑮⑭⑱ 유정란파국①⑤ 꽉찬고야동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩ 백김치⑨ 계절과일(사과)	기장밥 물만둣국⑤⑥⑩ 오리불고기⑤ 무쌈 총각김치⑨ 계절과일(바나나)	차조밥 닭곰탕⑤⑮ 유정란채소말이① 김구이 깍두기⑨ 치즈②	콩나물국⑤&채소장⑤ 소고기미역국⑤⑭ 백김치⑨
j오후 간식		유부우동⑤⑥	고구마맛탕 연한현미차	인절미 유기농식혜	과일(토마토⑫+바나나)	잼롤케이크(빵)①⑥ 우유②	
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	유아	621.8/21.9/311.6	622.6/22.8/312.1	621.6/21.6/311.7	623.1/24.2/313.5	622.5/23.1/312.9	297.2/22.1/189.3
	영아	521.8/19.9/211.6	522.6/20.8/212.1	521.6/19.6/211.7	524.2/22.6/213.8	522.5/21.1/212.9	251.5/12.6/105.4
구분		30(월)					
오전 간식		계절과일(감귤)					
점심		혼합잡곡밥 순두부채소국⑤ 순살고등어구이⑨ 쫀득우엉조림⑤ 백김치⑨ 블루베리요구르트②					
오후 간식		단호박찜 보리차					
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	유아	622.3/22.4/312.5					
	영아	522.5/20.8/212.4					

1.이 식단은 수도권생태유아공동체생협에서 공급하는 친환경 생활재를 우선으로 작성한 식단입니다.
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.매일 보존식을 실시하고 있습니다.

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.통그랑땡**(돼지고기) 국내산, **해물통그랑땡**(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), **오징어통그랑어묵** 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.**후랑크.소시지.불고기양념소시지(돼지고기)** 국내산.**한우사골곰탕.한우사골농축액(한우사골.한우잡뼈)** 국내산.**까르보나라파스타소스 햄(돼지고기)** 국내산. **동치미냉면육수(소고기엑기스.한우사골)**국내산.**해를모듬(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

양재2동어린이집(영양사:최윤아)

26년 11월 친환경 식단(3-5세)

수도권생태유아공동체생협

구분		2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전 간식		계절과일(단감)	누룽지죽	계절과일(배)	운동회	계절과일(사과)	양송이크림스프②⑥
점심		발아흑미밥 건새우배춧국⑤⑨ 두부구이조림⑤ 연근조림⑤ 깍두기⑨ 딸기요구르트②	수수밥 황태국⑤ 동그랑어묵볶음⑤ 곤대나물⑤ 배추김치⑨ 계절과일(바나나)	쌀밥&소고기자장 ⑤⑥⑨⑫⑮⑮⑱ 대게살유정란국①⑤⑧ 찹쌀가루삼치구이 깍두기⑨ 계절과일(단감)		찹쌀현미밥 미역국⑤ 치킨안심가스&머스터드 ①②⑥⑮&⑮⑥⑫ 콘마요샐러드①⑤⑫⑬ 배추김치⑨ 치즈②	소고기김치볶음밥⑤⑭ 팽이장국⑤ 단무지
오후 간식		소시지토마토스파게티 ⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯ 연한현미차	핫도그&케첩①⑤⑥⑨⑩⑭&⑫ / 보리차	꿀떡 유기농식혜		맘모스빵①②④⑥ 우유②	
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	유아	622.3/22.4/312.5	621.6/22.8/311.7	621.1/21.8/310.8	622.9/22.6/311.2	621.2/22.1/311.1	297.2/22.1/189.3
	영아	523.5/21.8/212.9	521.6/20.4/211.7	521.1/19.8/210.8	522.9/19.6/211.2	521.2/20.1/211.1	251.5/12.6/105.4
구분		9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전 간식		계절과일(배)	꿉인연두부⑤ 채소장(간장+당근+부추)⑤	과일(바나나)	전복죽⑱	계절과일(감귤)	딸기요구르트②
점심		쌀밥 느타리버섯장국⑤ 유정란장조림①⑤ 애호박나물⑤ 총각김치⑨ 블루베리요구르트②	혼합잡곡밥 소고기뭇국⑩ 떡갈비⑤⑥⑩ 김자반⑤ 배추김치⑨ 계절과일(감귤)	훈제오리숙주볶음밥②⑤⑥ 시금치된장국⑤ 청포묵오이무침⑤ 깍두기⑨ 계절과일(배)	수수밥 감잣국⑤ 소고기브로콜리볶음⑤⑯ 오이무침⑤ 배추김치⑨ 계절과일(사과)	발아흑미밥 찹쌀어묵김칫국⑤⑥⑨ 돈육갈비찜⑤⑩ 콩나물무침⑤ 총각김치⑨ 치즈②	쌀밥&돈육카레 ②⑤⑥⑩⑫⑱ 유부장국⑤ 배추김치⑨
오후 간식		고사리녹두전⑤⑥ 연한현미차	과일딸기요구르트샐러드② (사과+바나나+단감)	바람떡 유기농식혜	채소잔치국수①⑤⑥ (유정란+애호박+당근)	미니식빵②⑥&딸기잼 우유②	
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	유아	622.6/22.8/312.1	621.8/21.9/311.6	623.2/23.6/312.7	622.5/23.1/312.9	622.6/22.5/312.2	325.1/23.1/193.2
	영아	522.6/20.8/212.1	521.8/19.9/211.6	523.2/21.6/212.7	522.5/21.1/212.9	522.6/21.5/212.2	243.1/21.4/102.1
구분		16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전 간식		계절과일(사과)	삶은유정란① 등글레차	다진대게살죽⑧	계절과일(단감)	계절과일(감귤)	옥수수푸레이크 우유②
점심		기장밥 순두부황태국⑤ 오징어채소무침⑤⑰ 김구이 배추김치⑨ 단호박요구르트②	차조밥 아욱국⑤ 해물동그랑땡구이⑰⑱ 오이무침⑤ 깍두기⑨ 계절과일(배)	혼합잡곡밥 소고기미역국⑤⑯ 닭다리살조림⑤⑮ 김구이 총각김치⑨ 계절과일(사과)	채소비빔밥 ②⑤⑥⑩⑫⑱ 얼갈이된장국⑤ 멸치볶음⑤ 배추김치⑨ 계절과일(바나나)	찹쌀현미밥 연한청국장⑤ 등심돈가스&돈가스소스 ①②⑥⑩&⑤⑥⑫ 시금치나물⑤ 깍두기⑨ 치즈②	닭칼국수⑤⑥⑮ 배추김치⑨
오후 간식		소고기우엉주먹밥⑤⑭ 연한현미차	우리밀수제비⑤⑥ (감자+부추)	떡케이크 주스	계절과일(감귤)	단호박카스테라①②⑥ 우유②	
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	유아	622.4/22.2/310.8	622.7/22.8/312.2	622.5/23.1/312.9	624.4/24.1/314.3	622.5/23.1/312.9	290.1/22.6/192.1
	영아	522.6/20.2/212.1	522.7/20.8/212.2	522.5/21.1/212.9	524.2/22.9/213.6	522.5/21.1/212.9	236.4/13.1/112.1
구분		23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전 간식		과일(바나나)	채소죽	계절과일(배)	사계절과일푸레이크 우유	계절과일(사과)	누룽지죽
점심		쌀밥 콩나물국⑤ 두부간장조림 견과류멸치볶음⑤ 배추김치⑨ 딸기요구르트②	수수밥 소고기배춧국⑤⑯ 삼치감자조림⑤ 도토리묵채소무침⑤ 총각김치⑨ 계절과일(감귤)	혼합잡곡밥&채소자장 ⑤⑥⑨⑫⑮⑮⑱ 유정란파국①⑤ 곽찬고야동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 계절과일(사과)	기장밥 물만둣국⑤⑥⑩ 오리불고기⑤ 무쌈 총각김치⑨ 계절과일(바나나)	차조밥 닭곰탕⑤⑮ 유정란채소말이① 김구이 깍두기⑨ 치즈②	콩나물국⑤&채소장⑤ 소고기미역국⑤⑭ 배추김치⑨
j오후 간식		유부우동⑤⑥	고구마맛탕 연한현미차	인절미 유기농식혜	과일(토마토⑫+바나나)	잼롤케이크(빵)①⑥ 우유②	
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	유아	621.8/21.9/311.6	622.6/22.8/312.1	621.6/21.6/311.7	623.1/24.2/313.5	622.5/23.1/312.9	297.2/22.1/189.3
	영아	521.8/19.9/211.6	522.6/20.8/212.1	521.6/19.6/211.7	524.2/22.6/213.8	522.5/21.1/212.9	251.5/12.6/105.4
구분		30(월)					
오전 간식		계절과일(감귤)					
점심		혼합잡곡밥 순두부채소국⑤ 순살고등어구이⑨ 쫀득우엉조림⑤ 배추김치⑨ 블루베리요구르트②					
오후 간식		단호박찜 보리차					
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	유아	622.3/22.4/312.5					
	영아	522.5/20.8/212.4					

1.이 식단은 수도권생태유아공동체생협에서 공급하는 친환경 생활재를 우선으로 작성한 식단입니다.
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.매일 보존식을 실시하고 있습니다.

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, **튕등심돈가스**(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), **튕튕치킨텐더**(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

양재2동어린이집(영양사:최윤아) 26년 11월 친환경 식단(석식:3-5세)

수도권생태유아공동체생협

구분		2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전 간식		계절과일(단감)	누룽지죽	계절과일(배)	운동회	계절과일(사과)	양송이크림스프②⑥
점심		발아흑미밥 건새우배춧국⑤⑨ 두부구이조림⑤ 연근조림⑤ 깍두기⑨ 딸기요구르트②	수수밥 황태국⑤ 동그랑어묵볶음⑤ 근대나물⑤ 배추김치⑨ 계절과일(바나나)	쌀밥&소고기자장 ⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ 대게살유정란국①⑤⑧ 찹쌀가루삼치구이 깍두기⑨ 계절과일(단감)		찹쌀현미밥 미역국⑤ 치킨안심가스&머스터드 ①②⑥⑮&⑮⑥⑫ 콘마요샐러드①⑤⑫⑬ 배추김치⑨ 치즈②	소고기김치볶음밥⑤⑯ 팽이장국⑤ 단무지
오후 간식		소시지토마토스파게티 ⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯ 연한현미차	핫도그&케첩①⑤⑥⑨⑩⑮& ⑫ / 보리차	꿀떡 유기농식혜		맘모스빵①②④⑥ 우유②	
저녁		발아흑미밥 미역국⑤ 닭찜⑤⑮ 김구이 깍두기⑨	수수밥 유부장국⑤ 오리불고기⑤ 숙주나물⑤ 배추김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 오이무침⑤ 깍두기⑨		찹쌀현미밥 콩나물국⑤ 두부조림⑤ 멸치볶음⑤ 배추김치⑨	
열량(kcal)/ 단백질(g)/ 칼슘(mg)	유아	1124.4/37.3/392.2	1122.5/34.3/390.3	1124.2/36.7/392.5		1123.1/37.6/392.5	297.2/22.1/189.3
	영아	1026.1/28.0/295.1	1019.7/25.8/290.9	1020.6/25.7/291.1		1022.7/27.1/291.2	251.5/12.6/105.4
구분		9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전 간식		계절과일(배)	꿀인연두부⑤ 채소장(간장+당근+부추)⑤	과일(바나나)	전복죽⑱	계절과일(감귤)	딸기요구르트②
점심		쌀밥 느타리버섯장국⑤ 유정란장조림①⑤ 애호박나물⑤ 총각김치⑨ 블루베리요구르트②	흔합잡곡밥 소고기뭇국⑱ 떡갈비⑤⑥⑩ 김자반⑤ 배추김치⑨ 계절과일(감귤)	훈제오리숙주볶음밥②⑤⑥ 시금치된장국⑤ 청포묵오이무침⑤ 깍두기⑨ 계절과일(배)	수수밥 감잣국⑤ 소고기브로콜리볶음⑤⑯ 오이무침⑤ 배추김치⑨ 계절과일(사과)	발아흑미밥 찹쌀어묵김칫국⑤⑥⑨ 돈육갈비찜⑤⑩ 콩나물무침⑤ 총각김치⑨ 치즈②	쌀밥&돈육카레 ②⑤⑥⑩⑫⑱ 유부장국⑤ 배추김치⑨
오후 간식		오징어부추전⑤⑥⑰ 연한현미차	과일딸기요구르샐러드② (사과+단감)	바람떡 유기농식혜	채소잔치국수①⑤⑥ (애호박+당근)	미니식빵②⑥&딸기잼 우유②	
저녁		쌀밥&채소자장 ⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ 맑은유부국⑤ 멸치조림⑤ 총각김치⑨	흔합잡곡밥 미역국⑤ 소불고기⑤⑯ 근대나물⑤ 배추김치⑨	차조밥 유정란두부국⑤⑮ 돈사태장조림⑤⑩ 숙주나물⑤ 깍두기⑨	수수밥 순두부채소국⑤ 오징어볶음⑤⑮ 김자반⑤ 배추김치	발아흑미밥 김치유부국 두부엿장조림⑤ 애호박나물⑤ 총각김치⑨	
열량(kcal)/ 단백질(g)/ 칼슘(mg)	유아	1125.5/36.3/387.7	1126.1/36.1/391.5	1123.1/35.8/391.9	1125.5/37.1/393.5	1128.1/37.5/394.2	325.1/23.1/193.2
	영아	1026.2/26.8/292.2	1023.7/27.6/292.7	1018.2/25.5/290.1	243.1/21.4/292.1	1021.2/24.1/290.2	243.1/21.4/102.1
구분		16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전 간식		계절과일(사과)	삶은유정란① 둥글레차	다진대게살죽⑧	계절과일(단감)	계절과일(감귤)	옥수수푸레이크 우유②
점심		기장밥 순두부황태국⑤ 오징어채소무침⑤⑰ 김구이 배추김치⑨ 단호박요구르트②	차조밥 아욱국⑤ 해물둥그랑땡구이⑰⑱ 오이무침⑤ 깍두기⑨ 계절과일(배)	흔합잡곡밥 소고기미역국⑤⑯ 닭다리살조림⑤⑮ 김구이 총각김치⑨ 계절과일(사과)	채소비빔밥 ②⑤⑥⑩⑫⑱ 열갈이된장국⑤ 멸치볶음⑤ 배추김치⑨ 계절과일(바나나)	찹쌀현미밥 연한청국장⑤ 등심돈가스&돈가스소스 ①②⑥⑩&⑤⑥⑫ 시금치나물⑤ 깍두기⑨ 치즈②	닭칼국수⑤⑥⑮ 배추김치⑨
오후 간식		소고기우엉주먹밥⑤⑯ 연한현미차	우리밀수제비⑤⑥ (감자+부추)	떡케이크 주스	계절과일(감귤)	단호박카스테라①②⑥ 우유②	
저녁		기장밥 유정란파국① 치킨가스&케첩①②⑥⑮&⑫ 상추무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 한우사골곰탕⑯ 순살고등어조림⑤⑦ 청경채나물⑤ 깍두기⑨	흔합잡곡밥 콩나물국⑤ 자장돈불고기 ⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 근대나물⑤ 총각김치⑨	쌀밥 두부다시마탕국⑤ 오리불고기⑤ 김구이 배추김치⑨	찹쌀현미밥 배춧국⑤ 두부연어묵볶음 토마토무침⑫ 깍두기⑨	
열량(kcal)/ 단백질(g)/ 칼슘(mg)	유아	1122.2/35.8/392.8	1124.7/36.6/393.8	1123.7/35.5/392.5	1126.4/36.2/393.2	1126.1/37.9/394.4	290.1/22.6/192.1
	영아	1015.3/25.5/292.8	1017.6/26.8/291.5	1016.8/27.5/292.5	1023.4/27.5/292.5	1024.7/28.1/294.2	236.4/13.1/112.1

구분		23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전 간식		과일(바나나)	채소죽	계절과일(배)	사계절과일푸레이크 우유	계절과일(사과)	누룽지죽
점심		쌀밥 콩나물국⑤ 두부간장조림 견과류멸치볶음⑤ 배추김치⑨ 딸기요구르트②	수수밥 소고기배춧국⑤⑯ 삼치감자조림⑤ 도토리묵채소무침⑤ 총각김치⑨ 계절과일(감귤)	혼합잡곡밥&채소자장 ⑤⑥⑨⑫⑮⑮⑱ 유정란파국①⑤ 꽉찬고야동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 계절과일(사과)	기장밥 물만둣국⑤⑥⑩ 오리불고기⑤ 무쌈 총각김치⑨ 계절과일(바나나)	차조밥 닭곰탕⑤⑮ 유정란채소말이① 김구이 깍두기⑨ 치즈②	콩나물국⑤&채소장⑤ 소고기미역국⑤⑯ 배추김치⑨
오후 간식		유부우동⑤⑥	고구마맛탕 연한현미차	인절미 유기농식혜	과일(토마토⑫+바나나)	잼롤케이크(빵)①⑥ 우유②	
저녁		쌀밥&채소카레 ②⑤⑥⑩⑫⑱ 유부장국⑤ 군만두①⑤⑨⑩⑱ 배추김치⑨	수수밥 팽이장국⑤ 떡갈비⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 감자양파국⑤ 유정란찜① 멸치볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤ 느타리버섯전①⑥ 김구이 총각김치⑨	차조밥 시금치국⑤ 제육볶음⑤⑩ 상추쌈&저염쌈장 깍두기⑨	
열량(kcal)/ 단백질(g)/ 칼슘(mg)	유아	1123.4/34.2/390.5	1125.1/36.9/392.5	1123.1/36.8/391.9	1128.0/38.1/393.8	1126.1/35.5/391.2	297.2/22.1/189.3
	영아	1017.6/25.3/291.8	1019.6/27.6/292.4	1023.4/25.6/293.2	1024.1/28.5/293.1	1018.2/25.5/290.1	251.5/12.6/105.4

구분		30(월)
오전 간식		계절과일(감귤)
점심		혼합잡곡밥 순두부채소국⑤ 순살고등어구이⑨ 쫀득우엉조림⑤ 배추김치⑨ 블루베리요구르트②
오후 간식		단호박찜 보리차
저녁		혼합잡곡밥 황태국⑤ 자연소시지볶음⑩ 청경채나물⑤ 배추김치⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)/ 칼슘(mg)	유아	1123.9/33.2/391.2
	영아	1022.9/25.1/293.4

1.이 식단은 수도권생태유아공동체생협에서 공급하는 친환경 생활재를 우선으로 작성한 식단입니다.
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.매일 보존식을 실시하고 있습니다.

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, **튕등심돈가스**(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), **튕튕치킨텐더**(닭) 국내산, **함박스테이크**(돼지고기.소고기):국내산, **두부연어묵.튕근긴어묵.참쌀어묵.참어묵** 명태연육(미국산),훈연가다랑어(필리핀산), **오징어동그랑어묵** 명태연육(미국산),오징어(국내산), 훈연가다랑어(필리핀산), **튕심.씨알탕수육**(돼지고기) 국내산, **깻잎전**(돼지고기) 국내산, **전복** 국내산, **우리밀생선가스**(명태) 러시아산. **계맛살**(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

수도권 생태유아공동체