2026년 11월 생태유아공동체 친환경 식단표 (0~2세)

영양사 : 임무화

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전새참	사과요구르트(2)	귤	사과	단감	산양유(2)	볶은잔멸치
점 심	찹쌀밥 황태채두부국(5.6) 돼지고기메추리알조림 (1.5.6.10) 배추겉절이(5.6) 깍두기(9)	다진소고기애호박밥 (16) +양념장(5.6) 어묵쑥갓국(5.6) 곱창김부각(2.6) 백김치	기장밥 맑은콩나물국(5) 순살닭볶음(6.15) 무말랭이무침(5.6) 백김치	찹쌀현미밥 맑은순두부국(5) 감자채전(6) 오이무침(5.6) 깍두기(9)	찰흑미밥 삼색수제빗국(6) 돼지고기단호박찜 (5,.6.10) 들깨무나물볶음 백김치	오징어채소덮밥(5.6.17) 맑은감잣국(5) 깍두기(9)
오후새참	소고기채소죽(16)	찐감자 배즙	팥빵(1.2.6) 우유(2)	찐고구마 식혜	소고기쌀국수(5.6.16)	두유(5)
열량/단백질	471/15	311/15	501/18	489/12	532/20	265/18
날짜	9	10	11 생일	12	13	14
오전새참	딸기요거트(2)	귤	배	사과	산양유(2)	볶은잔멸치
점 심	돼지국밥(5.9.10) 겨울초겉절이(5.6) 깍두기(9)	차수수밥 청국장찌개(5) 등심돈가스(1.2.6.10) +소스(5.6.12) 양배추당근샐러드 (1.12.13) 깍두기(9)	팥찰밥 전복미역국(5.18) 돼지갈비찜(5.6.10) 삼색나물무침(5.6) 백김치	찹쌀현미밥 들깨미역국(5) 두부강정(5.6.12) 쌈무배무침 백김치	흥미밥 소고기뭇국(5.16) 다진새우살유정란찜 (1.9) 근대나물무침(5.6) 백김치	김치채소볶음밥(9) 맑은콩나물국 단무지
오후새참	단호박미니찐빵(2.6) 비트차	쌀뻥씨리얼(6) 우유(2)	케이크카스테라(1.2.6) 귤은껍질까지주스	잔치국수(5.6)	유자마들렌(1.2.6) 작두콩차	두유(5)
열량/단백질	477/19	521/19	504/21	473/13	449/18	221/12
날짜	16	17	18	19	20	21
오전새참	플레인요거트(2)	배	단감	귤	산양유(2)	볶은잔멸치
점 심	차조밥 돼지고기된장찌개(5.10) 어묵채소볶음(5.6) 구운전장김 깍두기(9)	귀리밥 육개장(5.16) 유정란구이(1) 당근스틱+쌈장(5) 백김치	훈제오리채소볶음밥 우동국(5.6) 진미채무침(5.6.17) 깍두기(9)	찹쌀현미밥 맑은감잣국(5) 우엉채소잡채(5.6) 도토리묵무침(5.6) 깍두기(9)	찰보리밥 열무된장국(5) 오삼불고기(5.6.10.17) 새콤달콤상추무침(5.6) 백김치	소고기잔치국수 (5.6.16) 백김치
오후새참	아침빵(1.2.6) 오미자차	오트밀죽	찰보리빵(1.2) 두유(5)	모둠채소전(6) 구기자차	모둠해물자장면 (5.6.9.12.15.16.17.18)	두유(5)
열량/단백질		411/16	457/19	499/11	481/22	198/13
날짜	23	24	25	26	27	28
오전새참	블루베리요구르트(2)	단감	사과	배	산양유(2)	볶은잔멸치
점 심	잡곡밥(5) 소고기미역국(5.16) 고등어구이(7) 숙주나물무침(5.6) 깍두기(9)	기장밥 돼지고기콩비지찌개 (5.9.10) 두부야채전(6) 무생채 백김치	고구마돈다짐카레덮밥 (2.5.6.10.12.15) 채소유정란국(1) 멸치볶음(5.6) 백김치	찹쌀현미밥 근대된장국(5) 모둠버섯탕수(5.6.12) 콩나물무침(5.6) 깍두기(9)	찹쌀밥 곰탕(5.16)+당면 부추겉절이(5.6) 깍두기(9)	돼지고기로제우동 (2.6.10.12.15) 단무지
오후새참	찐감자 배즙	들깨수제빗국(6)	시몬카스테라(1.6) 감잎차	김자반주먹밥 연근차	호떡군만두(5.6.10) 귤피차	두유(5)
열량/단백질	489/19	463/18	425/17	495/13	532/18	232/13
날짜	30					
오전새참	플레인요거트(2)					
점 심	차수수밥 홍합살뭇국(5.18) 순살닭불고기(5.6.15) 시금치나물무침(5.6) 백김치					
오후새참	핫케이크(2.6) 우유(2)					
열량/단백질	475/21					

※ 매주 목요일은 채식의 날입니다. (요일이 변동 될 수 있습니다.)
※ 식품알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 굴, 전복포함) ⑲잣

원산지 표기													
쌀(밥/죽/누룽지)					콩(두부류/콩국수/콩비지)			육류					
오분도미	백미	찹쌀	현미	흑미	두부	순두부	연두부	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기		
국내산					국내산			국내산 한우	국내산	국내산	국내산		
김치(배추/얼갈이/봄동)		수산물						어·육가공품					
배추	고춧가루	어묵	오징어	코다리	새우살	고등어	홍합 전복	등심돈가스	훈제오리	진미채			
								돼지고기	오리고기	오징어			
국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산			

동래3차SK뷰어린이집

2026년 11월 생태유아공동체 친환경 식단표 (3~5세)

영양사 : 임무화

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전새참	사과요구르트(2)	귤	사과	단감	산양유(2)	볶은잔멸치
점 심	찹쌀밥 황태채두부국(5.6) 돼지고기메추리알조림 (1.5.6.10) 배추겉절이(5.6) 깍두기(9)	다진소고기애호박밥 (16) +양념장(5.6) 어묵쑥갓국(5.6) 곱창김부각(2.6) 배추김치(9)	기장밥 맑은콩나물국(5) 순살닭볶음(6.15) 무말랭이무침(5.6) 배추김치(9)	찹쌀현미밥 맑은순두붓국(5) 감자채전(6) 오이무침(5.6) 깍두기(9)	찰흑미밥 삼색수제빗국(6) 돼지고기단호박찜 (5,.6.10) 들깨무나물볶음 배추김치(9)	오징어채소덮밥(5.6.17) 맑은감잣국(5) 깍두기(9)
오후새참	소고기채소죽(16)	기정떡 배즙	팥빵(1.2.6) 우유(2)	찐고구마 식혜	소고기쌀국수(5.6.16)	두유(5)
열량/단백질	571/18	511/17	601/20	589/12	632/22	365/20
날짜	9	10	11 생일	12	13	14
오전새참	딸기요거트(2)	귤	배	사과	산양유(2)	볶은잔멸치
점 심	돼지국밥(5.9.10) 겨울초겉절이(5.6) 깍두기(9)	차수수밥 청국장찌개(5) 등심돈가스(1.2.6.10) +소스(5.6.12) 양배추당근샐러드 (1.12.13) 깍두기(9)	팥찰밥 전복미역국(5.18) 돼지갈비찜(5.6.10) 삼색나물무침(5.6) 배추김치(9)	찹쌀현미밥 들깨미역국(5) 두부강정(5.6.12) 쌈무배무침 배추김치(9)	흥미밥 소고기뭇국(5.16) 다진새우살유정란찜 (1.9) 곤대나물무침(5.6) 배추김치(9)	김치채소볶음밥(9) 맑은콩나물국 단무지
오후새참	단호박미니찐빵(2.6) 비트차	무지개떡 우유(2)	케이크카스테라(1.2.6) 귤은껍질까지주스	잔치국수(5.6)	유자마들렌(1.2.6) 작두콩차	두유(5)
열량/단백질	477/19	591/22	504/21	573/13	549/20	321/12
날짜	16	17	18	19	20	21
오전새참	플레인요거트(2)	배	단감	귤	산양유(2)	볶은잔멸치
점 심	차조밥 돼지고기된장찌개(5.10) 어묵채소볶음(5.6) 구운전장김 깍두기(9)	귀리밥 육개장(5.16) 유정란구이(1) 당근스틱+쌈장(5) 배추김치(9)	훈제오리채소볶음밥 우동국(5.6) 진미채무침(5.6.17) 깍두기(9)	찹쌀현미밥 맑은감잣국(5) 우엉채소잡채(5.6) 도토리묵무침(5.6) 깍두기(9)	찰보리밥 열무된장국(5) 오삼불고기(5.6.10.17) 새콤달콤상추무침(5.6) 배추김치(9)	소고기잔치국수 (5.6.16) 배추김치(9)
오후새참	아침빵(1.2.6) 오미자차	오트밀죽	백설기 두유(5)	모둠채소전(6) 구기자차	모둠해물자장면 (5.6.9.12.15.16.17.18)	두유(5)
열량/단백질	557/21	511/18	608/23	599/11	581/24	298/13
날짜	23	24	25	26	27	28
오전새참	블루베리요구르트(2)	단감	사과	배	산양유(2)	볶은잔멸치
점 심	잡곡밥(5) 소고기미역국(5.16) 고등어구이(7) 숙주나물무침(5.6) 깍두기(9)	기장밥 돼지고기콩비지찌개 (5.9.10) 두부야채전(6) 무생채 배추김치(9)	고구마돈다짐카레덮밥 (2.5.6.10.12.15) 채소유정란국(1) 멸치볶음(5.6) 배추김치(9)	찹쌀현미밥 근대된장국(5) 모둠버섯탕수(5.6.12) 콩나물무침(5.6) 깍두기(9)	찹쌀밥 곰탕(5.16)+당면 부추겉절이(5.6) 깍두기(9)	돼지고기로제우동 (2.6.10.12.15) 단무지
오후새참	찐감자 배즙	들깨수제빗국(6)	시몬카스테라(1.6) 감잎차	호박떡 연근차	호떡군만두(5.6.10) 귤피차	두유(5)
열량/단백질	589/21	563/20	525/19	595/13	632/20	232/13
날짜	30					
오전새참	플레인요거트(2)					
점 심	차수수밥 홍합살뭇국(5.18) 순살닭불고기(5.6.15) 시금치나물무침(5.6) 배추김치(9)					
오후새참	핫케이크(2.6) 우유(2)					
열량/단백질	575/23					

※ 매주 목요일은 채식의 날입니다. (요일이 변동 될 수 있습니다.) ※ 식품알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 굴, 전복포함) ⑲잣

원산지 표기	쌀(밥/죽/누룽지)					콩(두부류/콩국수/콩비지)			육류			
	오분도미	백미	찹쌀	현미	흑미	두부	순두부	연두부	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산					국내산			국내산 한우	국내산	국내산	국내산
	김치(배추/얼갈이/봄동)		수산물						어·육가공품			
	배추	고춧가루	어묵	오징어	코다리	새우살	고등어	홍합 전복	등심돈가스 돼지고기	훈제오리 오리고기	진미채 오징어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	

동래3차SK뷰어린이집

[별지]

1. 알레르기 유발식품 및 대체식품표

가. 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 아래의 해당 식품을 제한하십시오.

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

나. 알레르기 원아는 아래 알레르기 유발 대체식품표를 참고하여 식단을 조정하시기 바랍니다.

다. 대체식품

구분	대체식품
난류	육류, 생선류, 두부
우유	칼슘강화 두유, 멸치, 대두, 두부, 미역 등의 해조류
메밀	곡류에 속하는 식품으로 대체 (감자, 고구마, 옥수수, 국수, 쌀)
땅콩, 호두	다른 견과류에 문제가 없는지 확인 후 다른 견과류로 대체
대두	달걀, 육류, 생선류
밀가루	곡류에 속하는 식품으로 대체 (호밀가루, 감자녹말가루, 고구마녹말가루)
고등어	생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 반응이 없는 생선으로 대체 (흰살생선)
게, 새우	갑각류 내 교차반응 확률 높아 대체식품 선택 시 주의. 육류, 생선류, 달걀, 콩류로 대체
오징어, 조개류	육류, 생선류, 달걀, 콩류로 대체
육류	생선류, 달걀, 콩류
토마토	채소스틱
복숭아	교차반응 확률이 높아 확인 후 반응이 없는 과일로 대체. 바나나, 포도, 귤, 딸기, 참외 등
아황산류	알러지는 무, 브로컬리, 양배추 등 1차 농산물에 함유된 아황산보다는 주로 가공식품의 식품첨가물인 아황산나트륨, 아황산무수물, 하이포아황산나트륨에 의해 반응이 잘 나타남. 가공식품의 식품첨가물에 알러지 반응을 보일 시, 가공식품 대신 1차 농산물로 대체해야 함. 각종 와인, 단무지, 건조과일, 연근이나 도라지 등 흰색채소의 표백에 쓰이는 첨가물. ※가공식품 사용 시 아황산염 표시를 확인하여 선택

2. 11월 제철 식재료

채소	배추, 무, 늙은호박
과일	사과, 유자, 배, 귤
해산물	굴, 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 대하, 삼치, 도미, 가리비, 광어

3. 식단 원산지 안내

1) 본 양식은 가정으로 각 원의 식단 안내 시 제공하는 안내용 자료입니다.

2) 원산지 표시 대상 품목

○ 표시품목은 그 가공품을 포함합니다.

구분	품목
농축산물	축산물(쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기<유산양 포함>) 및 그 가공품 밥·죽·누룽지에 사용하는 쌀(쌀가공품 포함, 찹쌀, 현미, 찐쌀 포함) 배추김치(배추김치가공품 포함)의 원료인 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함)와 고춧가루 두부류(가공두부, 유바는 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩(콩가공품 포함)
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태<황태, 북어 등 건조한 것은 제외> 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세 / 해당 수산물가공품을 포함

○ 쌀에 해당하는 품목은 백미, 현미, 찹쌀, 흑미

○ 소고기가 국내산인 경우 "국내산" 으로 표시하고, 식육의 종류(한우, 젖소, 육우) 중 해당사항 표시

3) 원산지 일괄표시

○ 제공되는 메뉴의 품목별 원산지가 모두 동일한 경우에 한해 일괄표시가 가능합니다.

예시)식단에 소고기를 포함하는 메뉴가 제공될 경우 원산지가 모두 같으면 일괄표시 가능

○ 조리법에 나누어 표시 가능합니다.

예시)국거리용 소고기 : 국내산 한우 / 반찬용 소고기 : 호주산

○ 일괄표시 시 가공품이 포함되는 경우 원산지를 확인하신 후 표시하시기 바랍니다.

품목	원산지	품목	원산지
쌀(백미,현미,흑미,찹쌀,홍미,차조)	국내산	닭고기	국내산
배추김치(배추)	국내산	돼지고기	국내산
배추김치(고춧가루)	국내산	오리훈제	국내산
소고기	국내산 한우	고등어, 삼치, 오징어	국내산

4) 음식명별 원산지 안내

○ 일괄표시 외 품목을 작성하시면 됩니다.

음식명	품목	원산지
전복, 홍합, 새우살	전복살, 홍합살, 새우살	국내산
물만두	돼지고기	국내산
두부	대두	국내산
어묵	(생선)연육	국내산
등심돈가스	돼지고기 등심	국내산
진미채	오징어	원양산
동태, 황태채	동태, 명태	러시아산