

2026년 10월 광안자이어린이집 친환경 식단표

식단작성 및 감수자 -
(사)부산울산경남
생태유아공동체 영양사 임우화

요일	월	화	수	목	금
날짜				1	2 (튼)생일잔치
오전새참				단감	우유(2), 볶은잔멸치
점 심				참쌀현미밥 수제비원장국(5.6) 연근튀김+양념장(5.6) 구운전장김 깍두기(9)	홍미밥 바지락미역국(5.18) 돼지불고기(5.6.10) 무생채 배추김치(9)
오후새참				찐단호박 오미자차	찐감자 식혜
열량/단백질				527/12	498/23
날짜	5	6 (튼)생일잔치	7	8 (스)생일잔치/ [지역]찾아가는 해양안전교실	9
오전새참		배	플레인요구르트(2)	바나나	
점 심	대 체 휴 일	잡곡밥 소고기미역국(5.16) 메추리알카레조림 (1.2.5.6.12.15) 멸치볶음(5.6) 깍두기(9)	소고기콩나물밥(5.16) +양념장(5.6) 두부뚝국(5.6) 관동어묵채소볶음(5.6) 유기농단무지	참쌀현미밥 맑은미역국(5) 두부양념조림(5.6) 구운전장김 깍두기(9)	한 글 날
오후새참		굴소스해물볶음우동 (5.6.9.17.18)	와플빵(1.2.6) 감잎차	고구마맛탕 우영차	
열량/단백질		503/26	420/15	451/12	
날짜	12	13 소방대피훈련	14 (사)오감놀이	15 운영위원회 회의	16
오전새참	사과	단감	플레인요거트(2) 당근스틱(씹는 힘 기르기)	배	두유(5), 볶은잔멸치
점 심	기장밥 두부호박원장국(5.6) 햄버거스테이크 (1.6)+케찹(12) 김자반 백김치	차조밥 오징어뚝국(5.17) 로제찜닭(2.6.12.15.16) 얼무나물무침(5.6) 깍두기(9)	돼지고기자장덮밥 (5.6.10.12.15.16) 유정란채소국(1) 물만두튀김(1.5.6.10) 유기농단무지	참쌀현미밥 콩나물김치국(5.9) 감자채당근볶음 구운전장김 깍두기(9)	찰보리밥 맑은소고기뚝국(5.16) 고등어구이(7) 데친두부부추무침(5) 배추김치(9)
오후새참	우리밀쌀편빵(2.6) 당근차	쌀빵씨리얼(6) 우유(2)	찐고구마 구기자차	깨죽	돼지고기양배추볶음밥(10) 비트차
열량/단백질	555/16	523/23	494/16	388/11	549/26
날짜	19 (사)현장체험학습 중앙질 잔치	20 (튼)오감놀이	21	22	23
오전새참	바나나	사과	플레인요거트(2)	단감	산양유(2), 볶은잔멸치
점 심	흑미밥 황태채두부뚝국(5.6) 굴소스훈제오리채소볶음 (5.9.18) 콩나물무침(5.6) 백김치	홍미밥 꽃게탕(5.8) 유정란채소스크램블(1) 배추나물무침(5.6) 깍두기(9)	소고기채소볶음밥(16) 홍합살죽주먹국(5.18) 과일마요샐러드(1.13) 유기농단무지	참쌀현미밥 맑은감자국 비빔당면(5.6) 구운전장김 깍두기(9)	오분도미밥 재첩국(18) 수제탕수육(6.10.12) 구운전장김 배추김치(9)
오후새참	왕교자군만두(5.6) 국화차	찐고구마 유자차	아침빵(1.2.6) 연근차	잔치국수(5.6)	시몬카스테라(1.6) 박하차
열량/단백질	521/19	480/15	499/18	407/12	557/24
날짜	26 다같이 노는 날	27 (스)요리활동	28	29 (스)현장체험학습	30
오전새참	바나나	배	플레인요구르트(2) 당근스틱(씹는 힘 기르기)	굴	우유(2), 볶은잔멸치
점 심	잡곡밥 육개장(5.16) 어묵채소팽이버섯전(6) 당근라페 백김치	참쌀밥 맑은콩나물국(5) 돈들심참스테이크샐러드 (16)+요구르트드레싱(2) 진미채무침(5.6.17) 깍두기(9)	참쌀밥 닭곰탕(15)+소면(6) 부추겉절이(5.6) 유기농단무지	참쌀현미밥 양배추감자원장국(5.6) 수제두부채소완자전(5.6) 구운전장김 깍두기(9)	귀리밥 청국장찌개(5) 삼치살구이 숙주나물무침(5.6) 배추김치(9)
오후새참	다진대게살채소죽(8)	우유퐁당(1.2.6) 사과주스	소보로스틱빵(1.2.6) 동굴레차	채소자장면 (5.6.12.15.16)	구운유정란(1) 매실차
열량/단백질	494/14	451/25	569/20	562/16	516/30

식단 작성 기준	1. 친환경(유기, 무농약 인증) 식재료 위주로 작성(채소, 과일, 육·가공식품 등) 합니다. 2. 공동체 식재료는 생산지의 수급 상황에 따라 변동될 수 있습니다. 3. 공동체의 제철 채소·과일의 수급이 힘든 경우 시중의 채소·과일을 일부 반영할 수도 있습니다. 4. 공동체는 매주 목요일 '채식의 날'로 정하여 영아의 채소, 과일 섭취를 권장하고 있습니다(성장에 필요한 단백질 공급을 위해 현미, 귀리 등의 잡곡과 두부, 콩, 유정란 등을 충분히 사용하고 있습니다). 5. 광안자이어린이집은 생태유아공동체 식단 중 [0-2세]용을 사용합니다(이유식 식단은 해당 원아 제공).
참고사항	- 별지 제공 : ① 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따른 원산지 표시 ② 알레르기 유발식품 및 대체식품표 ③ 제철 식재료 안내 ④ 식단 원산지 안내 ⑤ 조리법(●표시되어 있는 내용은 별도 제공/★신제품) - 열량/단백질 섭취기준 : 만 0-2세 영아 900(kcal/일)/ 20(g/일) [알레르기유발식품 19가지] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑳걔

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. 10월 제철 식재료

채소	양송이버섯, 고구마, 연근, 배추, 무, 토란
과일	배, 사과, 감, 귤, 밤
해산물	꽃게, 굴, 전복, 홍합, 고등어, 대게, 방어

3. 식단 원산지 안내

1) 본 양식은 조리실용이 아니라 가정으로 각 원의 식단 안내 시 제공하는 안내용 참고자료입니다.

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, 찌쌀 포함) 배추김치(배추김치가공품 포함)의 원료인 배추(열갈이배추, 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, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세 / 해당 수산물가공품을 포함

- 쌀에 해당하는 품목은 백미, 현미, 찹쌀, 흑미
- 소고기가 국내산인 경우 “국내산” 으로 표시하고, 식육의 종류(한우, 젓소, 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)	국내산		
배추김치(배추)	국내산		
배추김치(고춧가루)	국내산		
소고기	국내산 한우		

4) 음식명별 원산지 안내

○ 일괄표시 외 품목을 작성하시면 됩니다.

음식명	품목	원산지
예) 소시지볶음	돼지고기	국내산
예) 함박스테이크	소고기, 돼지고기	소고기:호주산, 돼지고기:국내산

4. 이달의 조리법

7일 간풍어묵채소볶음

1. 양배추, 양파, 파프리카, 당근등 원하는 채소는 세척 후 썰어둔다.
2. 어묵은 한입 크기로 찢는다.
3. 설탕, 간장, 식초, 물, 굴소스, 매실액, 전분을 섞어 소스를 만든다
4. 팬에 기름을 두르고 1번의 채소를 넣어 볶는다
5. 채소의 숨이 죽으면 2번의 어묵과 3번의 소스를 나눠 넣어가며 빠르게 볶아준다.

27일 돈등심찹스테이크샐러드 + 요구르트드레싱

1. 돈등심찹찹용은 소금, 후추로 밑간 한다
2. 요구르트드레싱, 소금, 설탕 등을 넣어 섞어준다.
3. 양배추, 양상추, 당근 등의 샐러드 채소는 소독 후 절단한다.
4. 1의 고기를 기름 두른 팬에 익혀낸다.
5. 3의 채소와 4의 소고기에 2의 드레싱을 뿌린다.

	[월]		[화]		[수]		[목]		[금]			
날짜	[알레르기유발식품 19가지]						1		2			
후기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲갯						닭가슴살무른밥⑮		두부양파무른밥⑤			
후기간식							채소팽거푸드		오이푸레			
열량/단백질	* 후기 열량 및 단백질은 후기이유식과 후기간식을 합한 수치입니다.						206/7		101/4			
날짜	5		6		7		8		9			
후기	대체휴일		대구살근대무른밥		달걀노른자양배추무른밥①		쇠고기버섯무른밥⑮		한글날			
배푸레			아기치즈②		으깬감자/보리차							
129/5			190/8		151/6							
열량/단백질												
날짜	12		13		14		15		16			
후기	참쌀단호박무른밥		달걀노른자브로콜리무른밥 ①		쇠고기연근무른밥⑮		가자미청경채무른밥		닭안심시금치무른밥⑮			
후기간식	사과푸레		채소팽거푸드		아기두유⑤		으깬고구마/보리차		아기쌀과자⑤⑥			
열량/단백질	166/2		245/6		162/7		175/6		144/6			
날짜	19		20		21		22		23			
후기	쇠고기양송이버섯무른밥⑮		두부아욱무른밥⑤		참쌀채소무른밥		흰살생선콩나물무른밥⑤		닭채소무른밥⑮			
후기간식	아기국수①⑥⑨		당근푸레		아기치즈②		단호박찜/보리차		블루베리푸레			
열량/단백질	206/11		125/4		139/5		106/5		144/6			
날짜	26		27		28		29		30			
후기	달걀노른자감자루무른밥 ①		참쌀미역무른밥		닭가슴살버섯무른밥⑮		쇠고기무른밥⑮		흰살생선부추무른밥			
후기간식	아기플레인요구르트②		바나나슬라이스		아기쌀과자⑤⑥		채소팽거푸드		배푸레			
열량/단백질	190/5		130/2		142/6		225/7		139/5			
원산지 표시	쌀				두부(콩)		닭고기		소고기		수산물	
	백미	현미	흑미	참쌀	국내산	국내산	국내산	수입 산	명태			
	국내산	국내산	국내산	국내산			한우, 육우, 젓소	—				

※ 본 식단은 '중앙어린이급식관리지원센터'의 영양사가 작성하였으며, 식자재의 공급현황에 따라 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

시기	이유식초기 (5~6개월)	이유식중기 (7~8개월)	이유식후기 (9~11개월)
형태	유동식 (미음, 채소즙, 과일즙)	반고형식 (부드러운 죽)	고형식 (무른밥, 진밥)
농도	10배 미음 (불린 쌀 : 물 = 1 : 10)	7배 죽 (불린 쌀 : 물 = 1 : 7)	5배 죽 (불린 쌀 : 물 = 1 : 5)
식재료 선택	- 채소류 : 삶아 체에 거른 형태 (감자, 고구마, 단호박, 애호박 등) - 과일류 : 곱게 갈거나 짜낸 즙 형태 (사과, 배, 바나나, 수박 등) - 고기 : 육수 또는 곱게 간 형태 (쇠고기, 닭고기 등의 기름기가 없는 부위)	- 채소류 : 삶아서 다진 형태 (버섯, 연근, 양배추, 미역, 김 등 추가) - 과일류 : 굵거나 얇게 썬 형태 (감 등 추가) - 고기, 생선, 달걀, 콩류 : 잘게 다진 형태 (달걀노른자, 흰살생선, 두부 등 추가) - 우유 및 유제품 : 유아용치즈, 플레인요구르트	- 채소류 : 삶아서 잘게 썬 형태 (콩나물, 숙주, 가지, 우엉 등 추가) - 과일류 : 잘게 자른 형태 (귤, 오렌지 등 추가) - 고기, 생선, 달걀, 콩류 : 잘게 잘라 조리한 상태 (흰콩, 검은콩, 건과류 등 추가)
주요 사항	- 식품 알레르기가 있는 경우 : 6개월 이후에 이유식을 시작합니다. - 식품 알레르기 유발식품에 주의하여 알레르기 반응 시 다른 이유식으로 대체 하도록 합니다. - 설탕, 소금 등의 조미료를 사용하지 않습니다. - 딸기, 토마토, 복숭아, 생우유, 꿀, 키위 등의 식품의 사용은 돌전까지 제한합니다. - 시판 우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 등푸른생선, 과일주스, 지방이 많은 육류, 라면 등의 제공을 금지합니다. * ⑬번 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.(따로 표기하지 않음) * 후기 열량 및 단백질은 후기이유식과 후기간식을 합한 수치입니다.		