교사협동 공동육아
우리숲어린이집

26년 11월 친환경 식단(표준)

수도권생태유아공동체생협

영양사: 최윤아

밥	흑미밥	보리밥	수수밥이나 기장밥	혼합잡곡밥	현미 백미밥
구분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전 간식	계절과일(단감)	오이스틱	계절과일(배)	계절과일(감귤)	
점심	배춧국⑤ 두부구이조림⑤ 연근조림⑤ 배추김치⑨	무챗국⑤ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 근대나물⑤ 배추김치⑨	소고기자장⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ 유정란파국①⑤ 버섯전①⑥ 깍두기⑨ (두부국)	들깨시래기국⑤ 제육양배추볶음⑤⑩ 청경채나물⑤ 배추김치⑨	열매들 졸업여행으로 재량휴일함.
오후 간식	누룽지&연한현미차	요리활동;고구마맛탕&매실차	굴림만두찜①⑤⑨⑩⑱&보리차	통곡물시리얼⑤&플레인요구르트②	
열량(kcal) 유아	620.8/20.6/309.9	623.1/22.3/312.2	620.3/20.6/309.9	622.9/22.6/311.2	
단백질(g) 칼슘(mg) 영아	520.4/18.7/210.2	523.2/19.1/212.4	522.2/21.8/213.2	522.9/19.6/211.2	
구분	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전 간식	계절과일(배)	당근스틱	과일(사과)	아침스프②⑥ (배)	계절과일(감귤)
점심	느타리버섯장국⑤ 유정란장조림①⑤ 애호박나물⑤ 배추김치⑨ (연두부찜)	콩나물국⑤ 등심돈가스&돈가스소스 ①②⑥⑩&⑤⑥⑫ 무생채 배추김치⑨ (떡갈비)	훈제오리숙주볶음밥②⑤⑥ 시금치된장국⑤ 청포묵오이무침⑤ 깍두기⑨	감잣국⑤ 소불고기⑤⑯ 브로콜리무침⑤ 배추김치⑨	김치무채국⑤⑨ 돈육갈비찜⑤⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
오후 간식	고사리녹두전⑤⑥ 연한현미차	끓인연두부⑤ 채소장(간장+당근+부추)⑤	찐고구마&유기농식혜	바나나+플레인요구르트②	미니식빵②⑥&딸기잼 유자차
열량(kcal) 유아	622.6/22.8/312.1	623.2/23.4/313.1	623.2/23.6/312.7	620.2/20.7/311.4	621.5/21.6/311.2
단백질(g) 칼슘(mg) 영아	522.6/20.8/212.1	522.2/21.2/212.9	523.2/21.6/212.7	521.6/22.1/213.9	521.3/20.5/210.2
구분	16(월)	17(화) 윤희정생일	18(수)	19(목)	20(금)
오전 간식	계절과일(사과)	생일과일(배)	계절과일(단감)	고구마죽	계절과일(골드키위)
점심	순두부국⑤ 유정란부추볶음① 감자조림⑤ 배추김치⑨ (버섯볶음)	미역국⑤ 꽉찬고야동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩ 도라지오이무침⑤ 깍두기⑨ (떡갈비)	채소카레②⑤⑥⑩⑫⑱ 유부국⑤ 유정란찜① 배추김치⑨ (연두부찜)	소고기무국⑤⑯ 닭다리살조림⑤⑮ 가지양파볶음⑤ 배추김치⑨	연한청국장⑤ 떡갈비⑤⑥⑩ 시금치나물⑤ 깍두기⑨
오후 간식	누룽지&현미차	요리활동;우리밀수제비⑤⑥	단호박스프②⑥	찐밤(맛밤)&플레인요구르트②	단호박카스테라①②⑥ 결명자차
열량(kcal) 유아	623.2/23.2/311.4	622.7/22.8/312.2	623.3/23.5/313.1	6231/23.5/313.5	622.5/23.1/312.9
단백질(g) 칼슘(mg) 영아	521.4/19.4/210.1	522.7/20.8/212.2	523.2/22.1/213.4	523.2/22.1/213.7	522.5/21.1/212.9
구분	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전 간식	계절과일(바나나)	계절과일(단감)	계절과일(배)	잘게썰은 토마토	계절과일(사과)
점심	콩나물국⑤ 유정란채소말이① 토마토어린잎무침⑫ 배추김치⑨ (두부구이)	소고기배춧국⑤⑯ 두부간장조림⑤ 도토리묵채소무침⑤ 배추김치⑨	채소자장⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ 유정란파국①⑤ 꽉찬고야동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ (떡갈비)	물만듯국⑤⑥⑩ 오리불고기⑤ 양배추찜&저염쌈장⑤ 배추김치⑨ (곰국)	닭곰탕⑤⑮ 소고기새송이조림⑤⑯ 근대나물⑤ 깍두기⑨
j오후 간식	유부우동⑤⑥	고구마맛탕&연한현미차	찐단호박&연한보리차	오케이놀라③⑥&플레인요구르트②	잼롤케이크(빵)①⑥ 매실차
열량(kcal) 유아	620.3/22.4/310.9	620.5/21.8/311.3	621.6/21.6/311.7	623.1/24.2/313.5	621.5/22.5/313.2
단백질(g) 칼슘(mg) 영아	522.5/20.8/212.4	521.9/19.4/211.6	521.6/19.6/211.7	524.2/22.6/213.8	523.4/22.2/213.4
구분	30(월)				
오전 간식	계절과일(감귤)				
점심	순두부채소국⑤ 두부케첩강정⑤⑫ 쫀득우엉조림⑤ 배추김치⑨				
오후 간식	단호박찜&매실				
열량(kcal) 유아	621.3/21.2/311.6				
단백질(g) 칼슘(mg) 영아	521.9/21.0/211.9				

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.효소를 제공해주시는 어린이집은 상황에 맞게 오후 간식 차류 대신에 효소로 대체 합니다.
10.알레르기 유발아동 식단은 ( )안에 대체식으로 기록합니다.

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.참쌀어묵.참어묵** 명태연육(미국산),훈연가다랑어(필리핀산), **오징어동그랑어묵** 명태연육(미국산),오징어(국내산), 훈연가다랑어(필리핀산), **등심.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

수도권생태유아공동체생협 식단 작성 원칙

제철에 나는 신선하고 건강한 생활재를 이용해 최소한의 조리를 합니다.

11월 제철 생활재

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

26년 11월 영양소식지

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