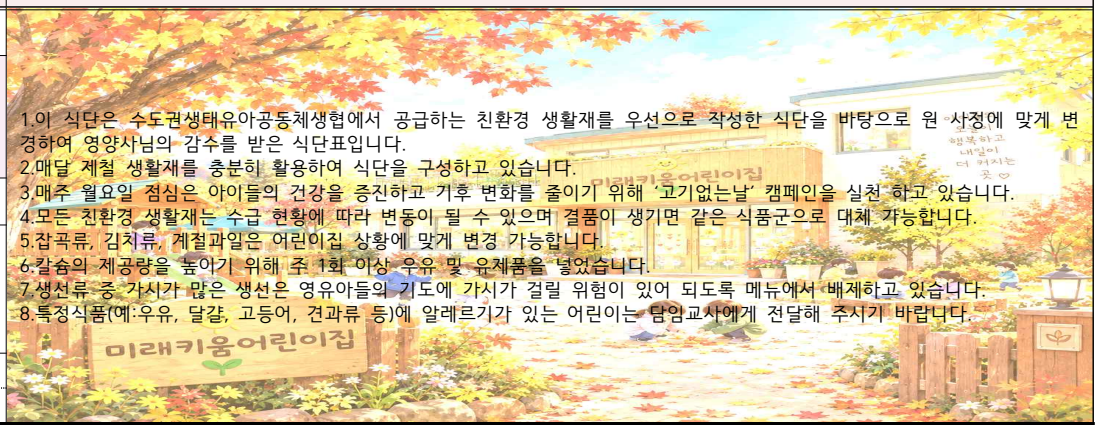
서울시립 공릉육아
미래키움어린이집

# 2026년 11월 미래키움 어린이집 친환경 식단표 【1~2세,3~5세】

| 구분 | | 2(월) | 3(화) 먼 나들이 | 4(수) | 5(목) 생일잔치 | 6(금) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전 간식 | | 누룽지죽<br>깍두기⑨ | 바나나 | 샤인머스켓<br>물만두⑤⑥⑩ | <요리활동><br>**참치마요주먹밥** | 사과<br>두유⑤ |
| 점심 | | 발아흑미밥<br>건새우배춧국⑤⑨<br>두부구이조림⑤<br>연근조림⑤<br>깍두기⑨ | <먼 나들이><br>소고기채소볶음밥⑤⑯<br>잔멸치볶음⑤<br>깍두기⑨<br>사과주스 | 쌀밥&소고기자장<br>⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱<br>대게살유정란국①⑤⑧<br>찹쌀가루삼치구이<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>미역국⑤<br>제육양배추볶음⑤⑩<br>청경채나물⑤<br>총각김치⑨ | 찹쌀현미밥<br>들깨시래기국⑤<br>치킨안심가스&머스터드<br>①②⑥⑮&①⑤⑥⑫<br>콘마요샐러드①⑤⑫⑬<br>배추김치⑨ |
| 오후 간식 | | 군만두①⑤⑨⑩⑱<br>연한현미차 | 핫도그&케첩<br>①⑤⑥⑨⑩⑯&⑫<br>우유② | 불고기소시지떡볶이⑤⑥⑨⑩⑫<br>⑮⑯/연한현미차 | 생크림케이크①②⑤⑥<br>사과주스 | 맘모스빵①②④⑥<br>우유② |
| 저녁 | | 기장밥<br>미역국⑤<br>닭찜⑤⑮<br>미나리무침⑤<br>깍두기⑨ | 혼합잡곡밥<br>유부장국⑤<br>오리불고기⑤<br>숙주나물⑤<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>시금치된장국⑤<br>함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯<br>오이무침⑤<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>감잣국⑤<br>코다리조림⑤<br>무나물볶음⑤<br>총각김치⑨ | 혼합잡곡밥<br>콩나물국⑤<br>두부조림⑤<br>멸치볶음⑤<br>배추김치⑨ |
| 열량(kcal)/<br>단백질(g)/<br>칼슘(mg) | 유아 | 1124.4/37.3/392.2 | 1122.5/34.3/390.3 | 1124.2/36.7/392.5 | 1125.1/37.4/392.9 | 1123.1/37.6/392.5 |
| | 영아 | 1026.1/28.0/295.1 | 1019.7/25.8/290.9 | 1020.6/25.7/291.1 | 1022.0/27.6/290.5 | 1022.7/27.1/291.2 |
| 구분 | | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) |
| 오전 간식 | | 새우살채소죽⑨<br>깍두기⑨ | 스크램블에그①<br>현미차 | 소고기채소죽⑯<br>깍두기⑨ | 배<br>순두부⑤&양념장⑤ | 감귤<br>두유⑤ |
| 점심 | | 차조밥<br>느타리버섯장국⑤<br>유정란장조림①⑤<br>애호박나물⑤<br>총각김치⑨ | 혼합잡곡밥<br>한우사골곰탕(완제품)⑯<br>순살코다리조림⑤<br>무새콤무침<br>들기름볶음김치⑤⑨ | 훈제오리숙주볶음밥②⑤⑥<br>시금치된장국⑤<br>청포묵오이무침⑤<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>감잣국⑤<br>소고기브로콜리볶음⑤⑯<br>김구이<br>배추김치⑨ | 발아흑미밥<br>찹쌀어묵김칫국⑤⑥⑨<br>돈육갈비찜⑤⑩<br>콩나물무침⑤<br>총각김치⑨ |
| 오후 간식 | | 고사리녹두전⑤⑥<br>연한현미차 | 과일딸기요구르샐러드②<br>(사과+바나나+단감) | 찐고구마<br>유기농식혜 | 채소잔치국수①⑤⑥<br>(유정란+애호박+당근) | 미니식빵②⑥&딸기잼<br>우유② |
| 저녁 | | 쌀밥&채소자장<br>⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱<br>맑은유부국⑤<br>등심탕수육(완제품)①⑩⑫<br>총각김치⑨ | 기장밥<br>미역국⑤<br>소불고기⑤⑯<br>근대나물⑤<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>닭곰탕⑤⑮<br>돈사태장조림⑤⑩<br>숙주나물⑤<br>깍두기⑨ | 혼합잡곡밥<br>순두부채소국⑤<br>오징어볶음⑤⑮<br>김구이<br>배추김치 | 기장밥<br>소고기미역국⑤⑯<br>두부엿장조림⑤<br>애호박나물⑤<br>총각김치⑨ |
| 열량(kcal)/<br>단백질(g)/<br>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 |
| | 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 |
| 구분 | | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목) | 20(금) |
| 오전 간식 | | 브로콜리스프①⑥⑮<br>아침빵①②⑥ | 삶은유정란①<br>연한유자차 | 샤인머스켓<br>물만두⑤⑥⑩ | 다진대게살죽⑧ | 배<br>두유⑤ |
| 점심 | | 기장밥<br>순두부황태국⑤<br>오징어채소무침⑤⑰<br>김구이<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>아욱국⑤<br>떡갈비(완제품)⑤⑥⑩<br>도라지오이무침⑤<br>깍두기⑨ | 쌀밥&채소카레<br>②⑤⑥⑩⑫⑱<br>새우살뭇국⑤⑨<br>유정란찜①<br>배추김치⑨ | 혼합잡곡밥<br>소고기미역국⑤⑯<br>닭다리살조림⑤⑮<br>가지양파볶음⑤<br>총각김치⑨ | 찹쌀현미밥<br>연한청국장⑤<br>등심돈가스&돈가스소스<br>①②⑥⑩&⑤⑥⑫<br>시금치나물⑤<br>깍두기⑨ |
| 오후 간식 | | 소고기우엉주먹밥⑤⑯<br>연한현미차 | 우리밀수제비⑤⑥<br>(감자+부추) | 등심탕수육(완제품)①⑩⑫<br>보리차 | 꿀떡<br>장단콩두유⑤ | 카스테라①②⑥<br>우유② |
| 저녁 | | 수수밥<br>유정란파국①<br>치킨가스&케첩①②⑥⑮&⑫<br>상추무침⑤<br>배추김치⑨ | 발아흑미밥<br>한우사골곰탕(완제품)⑯<br>순살고등어조림⑤⑦<br>청경채나물⑤<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>두부다시마탕국⑤<br>오리불고기⑤<br>가지양념나물⑤<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>콩나물국⑤<br>자장돈불고기<br>⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱<br>근대나물⑤<br>총각김치⑨ | 차조밥<br>배춧국⑤<br>소고기유정란장조림①⑤⑯<br>토마토무침⑫<br>깍두기⑨ |
| 열량(kcal)/<br>단백질(g)/<br>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 |
| | 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 |
| 구분 | | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) |
| 오전 간식 | | 닭가슴살채소죽⑮<br>깍두기⑨ | 오케이놀라③⑥<br>플레인요구르트② | 배<br>순두부⑤&양념장⑤ | 잣죽⑲ | 골드키위<br>두유⑤ |
| 점심 | | 발아흑미밥<br>콩나물국⑤<br>유정란채소말이①<br>김자반멸치볶음⑤<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>소고기배춧국⑤⑯<br>삼치감자조림⑤<br>도토리묵채소무침⑤<br>총각김치⑨ | 쌀밥&채소자장<br>⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱<br>유정란파국①⑤<br>꽉찬고야동그랑땡구이<br>①②⑤⑥⑩<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>물만둣국⑤⑥⑩<br>오리불고기⑤<br>양배추찜&저염쌈장⑤<br>총각김치⑨ | 차조밥<br>닭곰탕⑤⑮<br>두부간장조림⑤<br>고사리볶음⑤<br>깍두기⑨ |
| 오후 간식 | | 유부우동⑤⑥ | 고구마맛탕<br>연한현미차 | 소고기잡채⑤⑯<br>유기농식혜 | 과일(토마토⑫+바나나)<br>귀리유 | 잼롤케이크(빵)①⑥<br>우유② |
| 저녁 | | 쌀밥&채소카레<br>②⑤⑥⑩⑫⑱<br>유부장국⑤<br>굴림만두찜①⑤⑨⑩⑱<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>미역국⑤<br>떡갈비(완제품)⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤<br>깍두기⑨ | 혼합잡곡밥<br>감자양파국⑤<br>유정란찜①<br>멸치볶음⑤<br>배추김치⑨ | 찹쌀현미밥<br>미역국⑤<br>오징어새송이장조림⑤⑰<br>김구이<br>배추김치⑩ | 수수밥<br>시금치국⑤<br>제육볶음⑤⑩<br>도라지오이무침⑤<br>깍두기⑨ |
| 열량(kcal)/<br>단백질(g)/<br>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 |
| | 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 |

| 구분 | | 30(월) |
|---|---|---|
| 오전 간식 | | 참치채소죽<br>깍두기⑨ |
| 점심 | | 혼합잡곡밥<br>순두부채소국⑤<br>순살고등어시래기찜⑨<br>쫀득우엉조림⑤<br>배추김치⑨ |
| 오후 간식 | | 단호박찜<br>사과주스 |
| 저녁 | | 혼합잡곡밥<br>황태국⑤<br>닭갈비⑤⑮<br>청경채나물⑤<br>깍두기⑨ |
| 열량(kcal)/<br>단백질(g)/<br>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 식단을 바탕으로 원 사정에 맞게 변경하여 영양사님의 감수를 받은 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.

**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), 혼연다랑어(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),혼연가다랑어(필리핀산), **오징어동그랑어묵** 명태연육(미국산),오징어(국내산), 혼연가다랑어(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 |
|---|---|

수도권 생태 유아공동체

## 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