2026년 II월 친환경 건강식단표

(0세, 1~2세, 3-5세 오전간식죽2형)

(만0세, 만1-2세는 발달 상황을 고려해 조리법을 일부 변경하여 제공합니다.)

경기광주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

경기광주시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

구 분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자	2	3	4	5	6
오전간식	떠먹는요구르트②	삼색채소죽	씨리얼/우유②⑥	경기과일(배)/치즈②	어묵죽⑤⑥
점 심	쌀밥 건새우열무된장국⑤⑥⑨ 치즈달걀말이①②⑤ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(기장) 느타리맑은국 소고기배추찜⑤⑥⑯ 김자반볶음⑤ 배추김치(깍두기)⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑰⑱ 부추장국⑤⑥ 푸실리샐러드①⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 북어맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 근대나물 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(수수) 순두부백탕⑤⑥ 닭살데리야끼볶음③⑥⑫⑬⑮ 오이무침 배추김치(깍두기)⑨
오후간식	들깨칼국수⑥	과일(귤)/우유②	찐단호박/두유⑤	감자채전①⑤⑥	빵(카스테라)/우유①②⑥
영양소	656/27	604/24	616/21	598/29	712/27
원산지		소고기:국내산 한우	오징어:국내산	돼지고기:국내산	순두부-콩:국내산 닭고기:국내산
일자	9	10	11 얼쑤데이	12	13
오전간식	떠먹는요구르트②	닭죽⑮	경기과일(샤인머스캣) /우유②	과일(단감)/치즈②	연두부죽⑤⑥
점 심	쌀밥 두부된장찌개⑤⑥⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추사과무침 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(찹쌀) 콩나물국⑤ 순살임연수조림⑤⑥ 시금치나물 배추김치(깍두기)⑨	소보로채소비빔밥①⑤⑥ 맑은미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 도토리묵&양념장⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(차조) 맑은육개장③⑥⑭ 잔멸치조림⑤⑥ 애호박나물⑤ 배추김치(깍두기)⑨
오후간식	※로제스파게티②⑥⑫	과일(배)/우유②	찐감자/두유⑤	참치주먹밥⑤⑬	빵(소보로빵)/우유①②④⑥
영양소	646/24	607/28	700/27	655/25	730/31
원산지	두부-콩:국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산 고등어:국내산	떡갈비)소고기:국내산 한우	닭고기:국내산 참치-다랑어:원양어산	연두부-콩:국내산 소고기:국내산 한우
일자	16	17	18	19	20
오전간식	떠먹는요구르트②	갈은황태죽	경기과일(배)/우유②	과일(바나나)/치즈②	새우살죽⑨
점 심	쌀밥 숙주당면국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑩⑱ 새송이버섯나물 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(기장) 유부된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 얼갈이나물무침 배추김치(깍두기)⑨	돈육짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑮⑲ 달걀국① ※콘샐러드①⑤⑬ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 우동면국⑤⑥ 생선까스&소스①②⑤⑥ 양상추유자무침 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(수수) 무채맑은국 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 브로콜리숙회&양념된장③⑥ 배추김치(깍두기)⑨
오후간식	감자수제비⑥	과일(귤)/우유②	찐고구마/두유⑤	삼색납작김밥⑤	빵(핑거스틱 빵)/우유①②⑥
영양소	607/25	654/30	640/23	703/27	726/28
원산지	소고기:국내산 한우	오리고기:국내산	돼지고기:국내산		돼지고기:국내산
일자	23	24	25	26 마이나슈데이	27(생일)
오전간식	떠먹는요구르트②	미역죽⑤⑥	경기과일(샤인머스캣)/우유②	※채소스틱(토마토)/치즈②⑫	달걀죽①
점 심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑲ 숙주나물무침 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(찹쌀) 청경채맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추쌈&쌈장⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	소고기감자영양밥&양념장 ⑤⑥⑯ 어묵국⑤⑥ 채소전⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 선택)숭늉or맑은콩나물국⑤ 삼치단호박조림⑤⑥ 들깨모듬버섯볶음⑤ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑭ 잡채⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨
오후간식	간장비빔국수⑤⑥	과일(사과)/우유②	※구운달걀/두유①⑤	소고기우엉주먹밥⑤⑥⑯	롤케이크/우유①②⑥
영양소	621/25	606/22	687/28	숭늉)623/30 | 국)601/31	727/24
원산지	소고기:국내산 한우	돼지고기:국내산	소고기:국내산 한우	소고기:국내산 한우	소고기:국내산 한우
일자	30				
오전간식	떠먹는요구르트②				
점 심	쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑱ 두부양념조림⑤⑥ 맛살채소범벅①⑤⑥⑧ 배추김치(깍두기)⑨				
오후간식	잔치국수⑤⑥				
영양소	632/27				
원산지	소고기:국내산 한우 두부-콩:국내산				

★얼쑤데이란?

지구의 날을 맞이하여 환경보호를 실천하여 지구를 건강하고 신나게 만들자는 의미
얼쑤데이에는 적당량 배식과 골고루 섭취를 실천하여 잔반을 최대한 남기지 않아요!
->잔반 최소화를 위한 영유아 선호도가 높은 메뉴 제공

★마이나슈데이란?

'마이너스+나트륨+슈가'의 줄임말로 건강한 색생활을 위해 나트륨과 당류 섭취를 줄이자는 의미
->**나트륨 줄이기** : 국, 지개 대신 **숭늉제공, 천연조미료 사용등**
당 줄이기 : 설탕 대신 단맛이 나는 천연재료(사과, 양파등)를 활용한 메뉴 제공 등 (ex: 사과불고기)



원산지	쌀	배추김치	
	(밥,죽,누룽지,흑미,찹쌀,현미)	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산

[2026년 식단표 내 원산지 및 알레르기 표시 안내]

- 쌀(밥, 죽, 누룽지 등), 김치(배추, 고춧가루)의 경우 동일 원산지 사용 시 일괄로 표시합니다.
- 일괄표시 제외 축산물(6품목), 수산물(20품목), 농산물(3품목)은 해당일에 표시합니다.
- 식품알레르기 유발식품(19종)은 해당 식품을 포함한 메뉴에 번호로 표시합니다.
- 원산지 및 식품알레르기 표시는 사용하는 식재료에 따라 변동이 발생할 수 있습니다.

특성화원 아이파크어린이집

2026년 11월 친환경 건강식단표

(1~2세, 3-5세 연장보육형)

(만-2세는 발달 상황을 고려해 조리법을 일부 변경하여 제공합니다.)

경기광주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
경기광주시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

구 분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자	2	3	4	5	6
저 녁	잡곡밥(찹쌀) 소고기미역국⑤⑥⑯ 달걀찜①② 열무나물 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 무채맑은국 해물채소볶음⑤⑥⑨⑰ 단호박전⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(차조) 근대된장국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	닭살오이비빔밥⑤⑥⑮ 순두부된장국⑤⑥ 떠먹는요구르트② 배추김치(깍두기)⑨
영양소	367/18	367/16	384/17	390/16	384/17
원산지	소고기:국내산 한우	소고기:국내산 한우	오징어:국내산	돼지고기:국내산	닭고기:국내산 순두부-콩:국내산
일자	9	10	11	12	13
저 녁	잡곡밥(기장) 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 임연수살구이⑤⑥ 콩나물당근무침⑤ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 달걀국① 떡갈비채소볶음⑤⑥⑮ 상추샐러드⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(수수) 참치찌개⑤⑥⑬ 닭살두루치기⑤⑥⑮ 도토리묵채소무침⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	소고기채소덮밥⑤⑥⑯⑱ 애호박맑은국 과일(귤) 배추김치(깍두기)⑨
영양소	384/17	365/18	380/12	383/20	352/11
원산지	돼지고기:국내산	고등어:국내산	떡갈비)소고기:국내산 한우	참치-다랑어:원양어산 닭고기:국내산	소고기:국내산 한우
일자	16	17	18	19	20
저 녁	잡곡밥(찹쌀) 청경채된장국⑤⑥ 소고기버섯찜⑤⑥⑯ 숙주나물 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 열갈이맑은국 오리구이&소스②⑤⑥ 유부채소볶음⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(흑미) 새우살맑은국⑤⑥⑨ 연두부&양념장⑤⑥ 김구이 배추김치(깍두기)⑨	돈육브로콜리볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 떠먹는요구르트② 배추김치(깍두기)⑨
영양소	359/16	389/14	395/15	328/16	376/16
원산지	소고기:국내산 한우	오리고기:국내산	돼지고기:국내산	연두부-콩:국내산	돼지고기:국내산
일자	23	24	25	26	27
저 녁	잡곡밥(차조) 숙주맑은국 소불고기⑤⑥⑯ 근대된장무침⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 미역된장국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 양배추샐러드⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 감잣국 우민찌채소볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(기장) 버섯된장국⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑯ 달걀파국① 과일(배) 배추김치(깍두기)⑨
영양소	350/17	359/16	382/16	361/21	373/14
원산지	소고기:국내산 한우	돼지고기:국내산	소고기:국내산 한우		돼지고기:국내산
일자	30				
저 녁	잡곡밥(수수) 두부된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 배추김치(깍두기)⑨				
영양소	393/21				
원산지	두부-콩: 소고기:국내산 한우				

- (괄호) 메뉴는 식재수급상황에 따라 동일식품군으로 변경 가능합니다. (잡곡, 과일, 빵, 떡, 김치류 등)
- 경기도지원과일(주1~2회) 제공 시 추가제공 또는 간식과 변경하여 제공할 수 있습니다.(과일명 기록)
- '※'표시가 된 메뉴는 영유아 섭취 주의(저작 주의) 메뉴입니다. 식사 시 특별히 주의할 수 있도록 지도 부탁드립니다.
- 영유아 급·간식 섭취 시에는 성인(보호자, 교사 등)의 모니터링이 필수적으로 동반되어야 합니다.

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지,흑미,찹쌀,현미)	배추김치	
		배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산

[2026년 식단표 내 원산지 및 알레르기 표시 안내]

- 쌀(밥, 죽, 누룽지), 김치(배추, 고춧가루)의 경우 동일 원산지 사용 시 일괄로 표시합니다.
- 일괄표시 제외 축산물(6품목), 수산물(20품목), 농산물(3품목)은 해당일에 표시합니다.
- 식품알레르기 유발식품(19종)은 해당 식품을 포함한 메뉴에 번호로 표시합니다.
- 원산지 및 식품알레르기 표시는 사용하는 식재료에 따라 변동이 발생할 수 있습니다.