



오전새참 일반형)

2026년 10월 친환경 표준식단표

작성자: 김0선 영양사

		1. 이 식단은 '폴무생협'에서 제공되는 친환경 식재료로 작성한 식단입니다. 2. 매달 제철 식재료를 충분히 활용하여 식단을 구성하고 있습니다. 3. 매주 월요일 점심은 영유아 채소 섭취 권장을 위하여 '고기 없는 날'로 지정하였습니다. 4. 모든 친환경 식재료는 수급 현황에 따라 변동이 될 수 있으며 결품의 경우 같은 식품군으로 대체합니다. 5. 매주 화요일은 오전새참을 비타민과 무기질의 섭취를 위해 계절과일로 넣었습니다. (계절과일은 어린이집 상황에 맞게 변경 가능합니다.) 6. 생선류 중 조기, 갈치, 꽂치 등과 같이 가시가 많은 생선은 가시에 걸릴 위험이 있어 되도록 메뉴에서 배제하고 있습니다. 7. 특정식품(예: 우유, 계란, 견과류등)에 알레르기가 있는 어린이는 담임교사에게 전달해 주시기 바랍니다. 8. 표시는 자연식품으로 주 3회 이상 제공합니다. *알레르기 유발식품①난류 ②우유③메밀 ④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합 등)⑲갯		생일식단		1(목) 국군의날		2(금)		3(토) 개천절					
오전새참				잘게썬사과		완숙토마토⑫		평촌요구르트② 얇게잘게썬오이							
점심		심		백미밥 소고기미역국⑬ 연두부⑤&양념장⑤ 한식잡채⑩ 잘게썬배추김치⑨		찰보리밥 감자국 돈장조림⑤⑩ 해초무침 잘게썬배추김치⑨		혼합잡곡밥 돈육김치찌개⑨⑩ 오리주물럭 시금치나물 잘게썬깍두기⑨							
오후새참				케익①②⑥		들깨수제비⑥		호박채소전①⑥ 동글레차							
열량,단백질 유아·영아				571.3/13.8 297.3/7.8		533.7/20.8 508.7/19.8		556.1/27.8 453.7/22.7							
		5(월) 대체공휴일		6(화)		7(수)		8(목) 한로		9(금) 한글날		10(토)			
오전새참		대체공휴일		잘게썬포도		연두부죽⑤ 잘게썬깍두기⑨		잘게썬배				우리콩두유⑤			
점심				흑미밥 닭가슴살미역국⑬ 양송이파망부음 얼갈이된장나물⑤ 잘게썬깍두기⑨		찰현미밥 다진우렁이된장찌개⑤ 유정란장조림① 청포묵채김가루무침 잘게썬배추김치⑨		기장밥 안매운짬뽕국⑨⑩⑪⑫ 소불고기⑬ 무나물볶음 잘게썬배추김치⑨				자장덮밥⑩ 맑은장국⑤ 잘게썬깍두기⑨			
오후새참				찐감자 오미자효소		맘모스빵①②⑥ 우유②		우리밀칼국수④							
열량,단백질 유아·영아				433.3/9.6 375.3/9.1		556.9/20.9 487.4/19.1		569.2/22.4 524.2/22.3				273.5/10.0 226.5/7.9			
		12(월) [저탄소초록급식]		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		17(토)			
오전새참		미숫가루⑤ 지리멸치		잘게썬사과		흑임자죽 잘게썬깍두기⑨		평촌요구르트② 잘게썬파프리카		국내산유기농바나나		검은콩두유⑤			
점심		심		찰보리밥 맑은순두부탕⑤⑨ 채소카레볶음②④⑫ 새송이파망부음 잘게썬배추김치⑨		차조밥 근대된장국⑤ 수제돈가스①⑤⑩*케첩⑫ 양양추살라드&참깨소스① 잘게썬배추김치⑨		삼색비빔밥⑤ (호박, 당근, 콩나물) 다시마무채국 유정란스크램블① 잘게썬배추김치⑨		수수밥 갈비탕⑬ 멸치볶음 숙주오이무침 잘게썬배추김치⑨		기장밥 들깨미역국 잘게썬오징어볶음⑨ 호박나물 잘게썬깍두기⑨		들기름김치볶음밥⑨ 팽이버섯맑은국	
오후새참		찐단호박 오미자효소		평촌요구르트② 시리얼⑥		카스테라①②⑥ 우유②		잔치국수④		흑미찐빵④ 식혜					
열량,단백질 유아·영아		498.3/16.5 410.2/11.0		577.0/14.4 520.0/14.2		596.3/22.8 495.3/20.8		566.7/28.9 462.0/24.1		557.6/17.9 480.6/16.8		314.5/12.3 251.5/8.8			
		19(월) [저탄소초록급식] 중앙절		20(화)		21(수)		22(목)		23(금) 상강		24(토)			
오전새참		미숫가루⑤ 지리멸치		잘게썬배		전복죽⑩ 잘게썬깍두기⑨		잘게썬사과		평촌요구르트② 데친당근스틱		우리콩두유⑤			
점심		심		기장밥 채식육개장 당근유채란찜① 시래기된장지짐⑤ 잘게썬배추김치⑨		찰보리밥 안매운김치국⑨ 돈육자장볶음⑩ 깻잎조림⑤ 잘게썬깍두기⑨		흑미밥 아욱된장국⑤ 안동식당조림⑩ 브로콜리새콤무침 잘게썬배추김치⑨		혼합잡곡밥 소고기미역국⑬ 두부양념조림⑤ 토마토오이무침⑫ 잘게썬깍두기⑨		수수밥 콩나물국⑤ 오리훈제부추찜 도라지볶음 잘게썬배추김치⑨		카레덮밥②④⑥⑫ 맑은장국⑤ 잘게썬깍두기⑨	
오후새참		찐고구마 매실 효소		한식잡채⑩ 보리차		파운드케익①②⑥ 우유②		뿌리채소주먹밥 연한장국⑤		물만두①⑤⑥⑩					
열량,단백질 유아·영아		571.6/18.2 483.5/12.7		586.8/19.4 541.8/19.3		282.1/12.7 272.6/12.3		558.8/20.6 500.8/20.1		583.3/20.7 558.3/19.7		330.5/13.5 283.5/11.4			
		26(월) [저탄소초록급식]		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		31(토)			
오전새참		미숫가루⑤ 지리멸치		잘게썬단감		누룽지죽 잘게썬깍두기⑨		평촌요구르트② 얇게잘게썬오이		국내산유기농바나나		검은콩두유⑤			
점심		심		흑미밥 시금치된장국⑤ 콩고기볶음⑤ 열무나물 잘게썬배추김치⑨		차조밥 소고기무국⑬ 삼치참살구이 오이양파무침 잘게썬배추김치⑨		기장밥 바지락살미역국⑩ 돈수육⑩&저염쌈장⑤ 양배추찜 잘게썬배추김치⑨		수수밥 닭곰탕⑤ 감자조림 미역줄기볶음 잘게썬깍두기⑨		찰보리밥 청국장찌개⑤ 매추리알장조림① 청경채나물 잘게썬배추김치⑨		새우볶음밥①⑨ 맑은장국⑤ 잘게썬깍두기⑨	
오후새참		찐단호박 오미자효소		떡국①		프렌치토스트①②⑥ 우유②		해물전①⑥⑨⑫⑬ 현미차		비빔우동⑤⑥					
열량,단백질 유아·영아		471.2/16.4 383.1/10.9		523.7/24.4 479.7/24.3		598.8/29.2 500.3/26.1		595.0/20.6 492.6/15.6		605.0/21.6 528.0/20.5		346.5/14.9 283.5/11.4			

2026년 9월 30일 000어린이집



오전새참 혼합형)

2026년 10월 친환경 표준식단표

작성자: 김오선 영양사

		생일식단	1(목) 국군의날	2(금)	3(토) 개천절	
오전새참	1. 이 식단은 풀무원에서 제공되는 친환경 식재료로 작성한 식단입니다. 2. 매달 제철 식재료를 충실히 활용하여 식단을 구성하였습니다. 3. 매주 월요일 점심은 영유아 채소 섭취 권고를 위하여 '고기 없는 날'로 지정하였습니다. 4. 모든 친환경 식재료는 수급 상황에 따라 변동이 될 수 있으며 결품의 경우 같은 식품군으로 대체합니다. 5. 매주 화요일은 오찬을 배부르며 무기질의 섭취를 위해 계절과일로 넣었습니다.(계절과일은 어린이집 상황에 맞게 변경 가능합니다) 6. 생류 중 조리되지 않고 갈기가 많은 생선은 가시에 걸릴 위험이 있어 되도록 메뉴에서 배제하고 있습니다. 7. 특장식품에 유유,계란,견과류등에 알레르기 있는 어린이는 담임교사에게 전달해 주시기 바랍니다. 8. 표시는 자연식품으로 주 3회 이상 제공합니다.*알레르기 유발식품① 난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합 등)⑳잣	잘게썬사과	완숙토마토⑫ 단호박죽	평촌요구르트② 얇게잘게썬오이		
점심		백미밥 소고기미역국 연두부⑤&양념장⑤ 한식잡채⑩ 잘게썬배추김치⑨	찰보리밥 감자국 돈장조림⑤⑩ 해초무침 잘게썬배추김치⑨	혼합잡곡밥 돈육김치찌개⑨⑩ 오리주물럭 시금치나물 잘게썬깍두기⑨		
오후새참		케익①②⑥	들깨수제비⑥	호박채소전①⑥ 동글레차		
열량,단백질 유아·영아		571.3/13.8 297.3/7.8	548.7/21.3 508.7/19.8	556.1/27.8 453.7/22.7		
5(월) 대체공휴일		6(화)	7(수)	8(목) 한로	9(금) 한글날	10(토)
오전새참	대체공휴일	잘게썬포도 양배추새우죽⑨	연두부죽⑤ 잘게썬깍두기⑨	잘게썬배 고구마죽		우리콩두유⑤
점심		흑미밥 닭가슴살미역국⑮ 양송이피망볶음 열갈이된장나물⑤ 잘게썬깍두기⑨	찰현미밥 다진우렁이된장찌개⑤ 유정란장조림① 청포묵채김가루무침 잘게썬배추김치⑨	기장밥 안매운잠뽕국⑨⑩⑰⑱ 소불고기⑮ 무나물볶음 잘게썬배추김치⑨		오므라이스① 맑은장국⑤ 잘게썬깍두기⑨
오후새참		찐감자 오미자효소	맘모스빵①②⑥ 우유②	우리밀칼국수⑥		
열량,단백질 유아·영아		433.3/9.6 375.3/9.1	556.9/20.9 487.4/19.1	569.2/22.4 524.2/22.3		273.5/10.0 226.5/7.9
12(월)[저탄소조류급식]		13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전새참	미숫가루⑤ 지리멸치	잘게썬사과 달죽⑮	흑임자죽 잘게썬깍두기⑨	평촌요구르트② 잘게썬파프리카	국내산유기농바나나 카레죽②⑥⑫	검은콩두유⑤
점심	찰보리밥 맑은순두부탕⑤⑨ 채소카레볶음②⑥⑫ 새송이피망볶음 잘게썬배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤ 수제돈가스①⑤⑩⑪ 양상추샐러드&참깨소스① 잘게썬배추김치⑨	삼색비빔밥⑤ (호박,당근,콩나물) 다시마무채국 유정란스크램블① 잘게썬배추김치⑨	수수밥 갈비탕⑮ 멸치볶음 숙주오이무침 잘게썬배추김치⑨	기장밥 들깨미역국 잘게썬오징어볶음⑨ 호박나물 잘게썬깍두기⑨	들기름김치볶음밥⑨ 팽이버섯맑은국
오후새참	찐단호박 오미자효소	평촌요구르트② 시리얼⑥	카스테라①②⑥ 우유②	잔치국수⑥	흑미찐빵⑥ 식혜	
열량,단백질 유아·영아	498.3/16.5 410.2/11.0	577.0/14.4 520.0/14.2	596.3/22.8 495.3/20.8	566.7/28.9 462.0/24.1	557.6/17.9 480.6/16.8	314.5/12.3 251.5/8.8
19(월)[저탄소조류급식] 중앙절		20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 상강	24(토)
오전새참	미숫가루⑤ 지리멸치	잘게썬배 소고기양배추죽⑮	전복죽⑩ 잘게썬깍두기⑨	잘게썬사과 현미버섯죽	평촌요구르트② 데친당근스틱	우리콩두유⑤
점심	기장밥 채식육개장 당근유정란찜① 시래기된장찌짐⑤ 잘게썬배추김치⑨	찰보리밥 안매운김치국⑨ 돈육자장볶음⑩ 깍두기조림⑤ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 아욱된장국⑤ 안동식당조림⑮ 브로콜리새콤무침 잘게썬배추김치⑨	혼합잡곡밥 소고기미역국⑮ 두부양념조림② 토마토오이무침⑫ 잘게썬깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 오리훈제부추찜 도라지볶음 잘게썬배추김치⑨	카레덮밥②⑥⑩⑫ 맑은장국⑤ 잘게썬깍두기⑨
오후새참	찐고구마 매실 효소	한식잡채⑩ 보리차	파운드케익①②⑥ 우유②	뿌리채소주먹밥 연한장국⑤	물만두①⑤⑥⑩	
열량,단백질 유아·영아	571.6/18.2 483.5/12.7	586.8/19.4 541.8/19.3	282.1/12.7 272.6/12.3	558.8/20.6 500.8/20.1	583.3/20.7 558.3/19.7	330.5/13.5 283.5/11.4
26(월)[저탄소조류급식]		27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전새참	미숫가루⑤ 지리멸치	잘게썬단감 검은콩죽⑤	누룽지죽 잘게썬깍두기⑨	평촌요구르트② 얇게잘게썬오이	국내산유기농바나나 오트밀죽②⑥	검은콩두유⑤
점심	흑미밥 시금치된장국⑤ 콩고기볶음⑤ 청경채무침 잘게썬배추김치⑨	차조밥 소고기무국⑮ 삼치참살구이 오이양파무침 잘게썬배추김치⑨	기장밥 바지락살미역국⑩ 돈수육⑩&저염쌈장⑤ 양배추찜 잘게썬배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 감자조림 미역줄기볶음 잘게썬깍두기⑨	찰보리밥 청국장찌개⑤ 매추리알장조림① 청경채나물 잘게썬배추김치⑨	새우볶음밥①⑨ 맑은장국⑤ 잘게썬깍두기⑨
오후새참	찐단호박 오미자효소	떡국①	프렌치토스트①②⑥ 우유②	해물전①⑥⑨⑰⑱ 현미차	비빔우동⑤⑥	
열량,단백질 유아·영아	471.2/16.4 383.1/10.9	523.7/24.4 479.7/24.3	598.8/29.2 500.3/26.1	595.0/20.6 492.6/15.6	605.0/21.6 528.0/20.5	346.5/14.9 283.5/11.4



오전새참 주형)

2026년 10월 친환경 표준식단표

작성자: 김O선 영양사

	1. 이 식단은 '폴무생협'에서 제공되는 친환경 식재료로 작성한 식단입니다. 2. 매달 제철 식재료를 충분히 활용하여 식단을 구성하고 있습니다. 3. 매주 월요일 점심은 영유아 채소 섭취 권장량을 위하여 '고기 없는 날'로 지정하였습니다. 4. 모든 친환경 식재료는 수급 현황에 따라 변동이 될 수 있으며 결품의 경우 같은 식품군으로 대체합니다. 5. 매주 화,목요일은 오전새참을 비타민과 무기질의 섭취를 위해 계절과일로 넣었습니다.(계절과일은 어린이집 상황에 맞게 변경 가능합니다.) 6.생선류 중 조기, 갈치, 꽂치 등과 같이 가시가 많은 생선은 가시에 걸릴 위험이 있어 되도록 메뉴에서 배제하고 있습니다. 7.특정식품(예:우유,계란,견과류 등)에 알레르기가 있는 어린이는 담임교사에게 전달해 주시기 바랍니다. 8. 표시는 자연식품으로 주 3회 이상 제공합니다.*알레르기 유발식품①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합 등)⑲자	1(목) 국군의날 완숙토마토⑫ 단호박죽 찰보리밥 감자국 돈장조림⑤⑩ 해초무침 잘게썬배추김치⑨ 들깨수제비⑥ 508.7/19.8 감자돈육진밥⑩	2(금) 얇게잘게썬오이 우유애호박죽 혼합잡곡밥 돈육김치찌개⑨⑩ 오리주물럭 시금치나물 잘게썬각두기⑨ 호박채소전①⑥ 동글레차 453.7/22.7 시금치오리진밥	3(토) 개천절 		
오전새참	5(월) 대체공휴일	6(화) 잘게썬포도 양배추새우죽⑨	7(수) 연두부죽⑤	8(목) 한로 잘게썬배 고구마죽	9(금) 한글날 	10(토) 우리콩두유⑤
점심	대체공휴일	흑미밥 닭가슴살미역국⑮ 양송이피망볶음 열갈이된장나물⑤ 잘게썬각두기⑨	찰현미밥 다진우렁이된장찌개⑤ 유정란장조림① 청포묵채김가루무침 잘게썬배추김치⑨	기장밥 안매운짬뽕국⑨⑩⑪⑫ 소불고기⑬ 무나물볶음 잘게썬배추김치⑨	오므라이스① 맑은장국⑤ 잘게썬각두기⑨	
오후새참		찐감자 오미자효소	맘모스빵①②⑥ 우유②	우리밀칼국수④		
열량,단백질		375.3/9.1	487.4/19.1	524.2/22.3		226.5/7.9
이유식		닭가슴살미역진밥⑮	유정란호박진밥①	소고기무진밥⑬		
	12(월)[저탄소축곡급식]	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전새참	현미미역죽	잘게썬사과 닭죽⑮	흑임자죽	콩나물부추죽⑤ 잘게썬파프리카	국내산유기농바나나 카레죽②⑥⑫	검은콩두유⑤
점심	찰보리밥 맑은순두부탕⑤⑨ 채소카레볶음②⑥⑫ 새송이피망볶음 잘게썬배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤ 수제돈가스①⑤⑩*케첩⑫ 양상추살라드&참깨소스① 잘게썬배추김치⑨	삼색비빔밥⑤ (호박,당근,콩나물) 다시마무채국 유정란스크램블① 잘게썬배추김치⑨	수수밥 갈비탕⑬ 멸치볶음 숙주오이무침 잘게썬배추김치⑨	기장밥 들깨미역국 잘게썬오징어볶음⑨ 호박나물 잘게썬각두기⑨	들기름김치볶음밥⑨ 팽이버섯맑은국
오후새참	찐단호박 오미자효소	평촌오구르트② 시리얼④	카스테라①②④ 우유②	잔치국수④	흑미찐빵⑥ 식혜	
열량,단백질	410.2/11.0	520.0/14.2	495.3/20.8	462.0/24.1	480.6/16.8	251.5/8.8
이유식	새송이순두부진밥⑤	돈육근대진밥⑩	호박유정란진밥①	소고기멸치진밥⑬	들깨호박진밥	
	19(월)[저탄소축곡급식] 중앙절	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 상강	24(토)
오전새참	밤죽	잘게썬배 소고기양배추죽⑮	전복죽⑮	잘게썬사과 현미버섯죽	데친당근스틱 무우김가루죽	우리콩두유⑤
점심	기장밥 채식육개장 당근유정란찜① 시래기된장찌짐⑤ 잘게썬배추김치⑨	찰보리밥 안매운김치국⑨ 돈육자장볶음⑩ 깻잎조림⑤ 잘게썬각두기⑨	흑미밥 아욱된장국⑤ 안동식당조림⑤ 브로콜리새콤무침 잘게썬배추김치⑨	혼합잡곡밥 소고기미역국⑬ 두부양념조림⑤ 토마토오이무침⑫ 잘게썬각두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 오리훈제부추찜 도라지볶음 잘게썬배추김치⑨	카레덮밥②⑥⑩⑫ 맑은장국⑤ 잘게썬각두기⑨
오후새참	찐고구마 매실효소	한식잡채⑩ 보리차	파운드케익①②⑥ 우유②	뿌리채소주먹밥 연한장국⑤	물만두①⑤⑥⑩	
열량,단백질	483.5/12.7	541.8/19.3	272.6/12.3	500.8/20.1	558.3/19.7	283.5/11.4
이유식	당근유정란진밥①	돈육깻잎진밥⑩	닭살브로콜리진밥⑮	소고기미역진밥⑬	콩나물오리진밥⑤	
	26(월)[저탄소축곡급식]	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전새참	참깨죽	잘게썬단감 검은콩죽⑤	누룽지죽	삼색채소죽 얇게잘게썬오이	국내산유기농바나나 오트밀죽②⑥	검은콩두유⑤
점심	흑미밥 시금치된장국⑤ 콩고기볶음⑤ 청경채무침 잘게썬배추김치⑨	차조밥 소고기무국⑬ 삼치참살구이 오이양파무침 잘게썬배추김치⑨	기장밥 바지락살미역국⑮ 돈수육⑩&저염쌈장⑤ 양배추찜 잘게썬배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 감자조림 미역줄기볶음 잘게썬각두기⑨	찰보리밥 청국장찌개⑤ 메추리알장조림① 청경채나물 잘게썬배추김치⑨	새우볶음밥①⑨ 맑은장국⑤ 잘게썬각두기⑨
오후새참	찐단호박 오미자효소	떡국①	프렌치토스트①②⑥ 우유②	해물전①⑥⑨⑭⑮ 현미차	비빔우동⑤⑥	
열량,단백질	383.1/10.9	479.7/24.3	500.3/26.1	492.6/15.6	528.0/20.5	283.5/11.4
이유식	시금치콩고기진밥⑤	삼치오이진밥	돈육미역진밥⑩	닭살감자진밥⑮	메추리청경채진밥①	

2026년 9월 30일 롯데꿈나무어린이집



조리사) 2026년 10월 친환경 표준식단표

작성자: 김0선 영양사

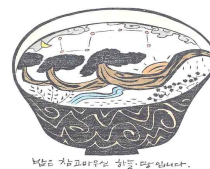
		생일식단	1(목) 국군의날	2(금)	3(토)개천절		
오전새참	1. 이 식단은 필수생활에서 제공되는 친환경 식재료로 작성한 식단입니다. 2. 매달 계절 식재료를 충분히 활용하여 식단을 구성하고 있습니다. 3. 매주 월요일 점심은 영유아 채소 섭취 권고를 위하여 '고기' 없는 날로 지정하였습니다. 4. 모든 친환경 식재료는 수급 현황에 따라 변동이 될 수 있으며 결품의 경우 같은 식품군으로 대체합니다. 5. 매주 화요일은 오전새참을 비빔밥과 무가죽의 섭취를 위해 계절과일로 변경하였습니다. (계절과일은 어린이집 상황에 맞게 변경 가능합니다.) 6. 생선류 중 꼬치, 갈치, 광치 등과 같이 가시가 많은 생선은 가시에 걸릴 위험이 있어 되도록 메뉴에서 배제하고 있습니다. 7. 특정식품에 우유, 계란, 고등어, 견과류 등에 알레르기가 있는 어린이는 담당교사에게 전달해 주시기 바랍니다. 8. 표시는 자연식품으로 주3회 이상 제공합니다.	잘게썬사과	완숙토마토⑫	평촌요구르트② 얇게잘게썬오이			
영유아혼합		잘게썬사과 김채소죽	완숙토마토⑫ 단호박죽	평촌요구르트② 얇게잘게썬오이			
영아용죽		잘게썬사과 김채소죽	완숙토마토⑫ 단호박죽	얇게잘게썬오이 우유애호박죽②			
점심		백미밥 소고기미역국⑩ 연두부⑤&양념장⑤ 한식잡채⑩ 잘게썬배추김치⑨	찰보리밥 감자국 돈장조림⑤⑩ 해초무침 잘게썬배추김치⑨	혼합잡곡밥 돈육김치찌개⑨⑩ 오리주물럭 시금치나물 잘게썬각두기⑨			
조리TIP							
오후새참		케익①②④	들깨수제비④	호박채소전①⑥ 둥글레차			
이유식	*알레르기 유발식품①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토⑬야생산류⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등)⑲잔	소고기미역진밥⑩	감자돈육진밥⑩	시금치오리진밥			
열량, 단백질, 유아·영아		571.3/13.8 297.3/7.8	548.7/21.3 508.7/19.8	556.1/27.8 453.7/22.7			
		5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목) 한글날	9(금) 한글날	10(토)
오전새참	대체공휴일	잘게썬 포도	연두부죽⑤ 잘게썬각두기⑨	잘게썬배			우리콩두유⑤
영유아혼합		잘게썬 포도 양배추새우죽⑨	연두부죽⑤ 잘게썬각두기⑨	잘게썬배 고구마죽			우리콩두유⑤
영아용죽		잘게썬 포도 양배추새우죽⑨	연두부죽⑤	잘게썬배 고구마죽			우리콩두유⑤
점심		흑미밥 닭가슴살미역국⑩ 양송이피망볶음 얼갈이된장나물⑤ 잘게썬각두기⑨	찰현미밥 다진우렁이된장찌개⑤ 유정란장조림① 청포묵채김가루무침 잘게썬배추김치⑨	기장밥 안매운찜뽕국⑨⑩⑪⑫ 소불고기⑩ 무나물볶음 잘게썬배추김치⑨			오므라이스① 맑은장국⑤ 잘게썬각두기⑨
조리TIP		*청포묵은 채로 썰어서 사용					
오후새참		찐감자 오미자효소	맘모스빵①②④ 우유②	우리밀칼국수⑥			
이유식		닭가슴살미역진밥⑩	유정란호박진밥①	소고기무진밥⑩			
열량, 단백질, 유아·영아		433.3/9.6 375.3/9.1	556.9/20.9 487.4/19.1	569.2/22.4 524.2/22.3		273.5/10.0 226.5/7.9	
		12(월) [저탄소촉진급식]	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전새참	미숫가루⑤ 지리멸치	잘게썬사과	흑임자죽 잘게썬각두기⑨	평촌요구르트② 잘게썬파프리카	국내산유기농바나나	검은콩두유⑤	
영유아혼합	미숫가루⑤ 지리멸치	잘게썬사과 닭죽⑤	흑임자죽 잘게썬각두기⑨	평촌요구르트② 잘게썬파프리카	국내산유기농바나나 카레죽②④⑫	검은콩두유⑤	
영아용죽	현미미역죽	잘게썬사과 닭죽⑤	흑임자죽	콩나물부추죽⑤ 잘게썬파프리카	국내산유기농바나나 카레죽②④⑫	검은콩두유⑤	
점심	찰보리밥 맑은순두부탕⑤⑨ 채소카레볶음②④⑫ 새송이피망볶음 잘게썬배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤ 수제돈가스⑤⑩⑪⑫ 양상추샐러드&참깨소스① 잘게썬배추김치⑨	삼색비빔밥⑤ (호박, 당근, 콩나물) 다시마무채국 유정란스크램블① 잘게썬배추김치⑨	수수밥 갈비탕⑩ 멸치볶음 숙주오이무침 잘게썬배추김치⑨	기장밥 들깨미역국 잘게썬오징어볶음⑨ 호박나물 잘게썬각두기⑨	들기름김치볶음밥⑨ 팽이버섯맑은국	
조리TIP							

오후새참	찐단호박 오미자효소	평촌요구르트② 시리얼⑥	카스테라①②④ 우유②	잔치국수⑥	흑미찐빵⑥ 식혜	
이유식	새송이순두부진밥⑤	돈육근대진밥⑩	호박유정란진밥①	소고기멸치진밥⑩	들깨호박진밥	
열량,단백질 유아·영아	498.3/16.5 410.2/11.0	577.0/14.4 520.0/14.2	596.3/22.8 495.3/20.8	566.7/28.9 462.0/24.1	557.6/17.9 480.6/16.8	314.5/12.3 251.5/8.8
	19(월) ^[저탄소초록급식] 중앙절	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 상강	24(토)
오전새참	미숫가루⑤ 지리멸치	잘게썬배	전복죽⑩ 잘게썬깍두기⑨	잘게썬사과	평촌요구르트② 데친당근스틱	우리콩두유⑤
영유아혼합	미숫가루⑤ 지리멸치	잘게썬배 소고기양배추죽⑩	전복죽⑩ 잘게썬깍두기⑨	잘게썬사과 현미버섯죽	평촌요구르트② 데친당근스틱	우리콩두유⑤
영아용죽	밤죽	잘게썬배 소고기양배추죽⑩	전복죽⑩	잘게썬사과 현미버섯죽	데친당근스틱 무우김가루죽	우리콩두유⑤
점 심	기장밥 채식육개장 당근유정란찜① 시래기된장지짐⑤ 잘게썬배추김치⑨	찰보리밥 안매운김치국⑨ 돈육자장볶음⑩ 깻잎조림⑤ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 아욱된장국⑤ 안동식당조림⑤ 브로콜리새콤무침 잘게썬배추김치⑨	혼합잡곡밥 소고기미역국⑥ 두부양념조림⑤ 토마토오이무침⑫ 잘게썬깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 오리훈제부추찜 도라지볶음 잘게썬배추김치⑨	카레덮밥②⑥⑩⑫ 맑은장국⑤ 잘게썬깍두기⑨
조리TIP						
오후새참	찐고구마 매실효소	한식잡채⑩ 보리차	파운드케익①②④ 우유②	뿌리채소주먹밥 연한장국⑤	물만두①⑤⑥⑩	
이유식	당근유정란진밥①	돈육깻잎진밥⑩	닭살브로콜리진밥⑫	소고기미역진밥⑥	콩나물오리진밥⑤	
열량,단백질 유아·영아	571.6/18.2 483.5/12.7	586.8/19.4 541.8/19.3	282.1/12.7 272.6/12.3	558.8/20.6 500.8/20.1	583.3/20.7 558.3/19.7	330.5/13.5 283.5/11.4
	26(월) ^[저탄소초록급식]	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전새참	미숫가루⑤ 지리멸치	잘게썬단감	누룽지죽 잘게썬깍두기⑨	평촌요구르트② 얇게잘게썬오이	국내산유기농바나나	검은콩두유⑤
영유아혼합	미숫가루⑤ 지리멸치	잘게썬단감 검은콩죽⑤	누룽지죽 잘게썬깍두기⑨	평촌요구르트② 얇게잘게썬오이	국내산유기농바나나 오트밀죽②④	검은콩두유⑤
영아용죽	참깨죽	잘게썬단감 검은콩죽⑤	누룽지죽	삼색채소죽 얇게잘게썬오이	국내산유기농바나나 오트밀죽②④	검은콩두유⑤
점 심	흑미밥 시금치된장국⑤ 콩고기볶음⑤ 청경채무침 잘게썬배추김치⑨	차조밥 소고기무국⑥ 삼치참살구이 오이양파무침 잘게썬배추김치⑨	기장밥 바지락살미역국⑩ 돈육육⑩&저염쌈장⑤ 양배추찜 잘게썬배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑤ 감자조림 미역줄기볶음 잘게썬깍두기⑨	찰보리밥 청국장찌개⑤ 메추리알장조림① 청경채나물 잘게썬배추김치⑨	새우볶음밥①⑨ 맑은장국⑤ 잘게썬깍두기⑨
조리TIP	*눌러만든 채식 콩고기 (네니아) -말린 것으로 주문시 양 조절 필수!! 1봉지 500g입니다.					
오후새참	찐단호박 오미자효소	떡국①	프렌치토스트①②④ 우유②	해물전①⑥⑨⑫⑩ 현미차	비빔우동⑤⑥	
이유식	시금치콩고기진밥⑤	삼치오이진밥	돈육미역진밥⑩	닭살감자진밥⑫	메추리청경채진밥①	
열량,단백질 유아·영아	471.2/16.4 383.1/10.9	523.7/24.4 479.7/24.3	598.8/29.2 500.3/26.1	595.0/20.6 492.6/15.6	605.0/21.6 528.0/20.5	346.5/14.9 283.5/11.4

2026년 9월 30일 000어린이집



친환경 식단 원칙



제철에 나는 신선하고 건강한 재료를 이용해 최소한의 조리를 합니다.

10월의 재철재료	채소	해산물	과일
	고구마, 단호박, 가지, 호박 등	삼치, 임연수, 가자미, 콩치, 해삼 등	사과, 배, 감, 대추 등

원산지 표시	쌀, 잡곡 (죽, 누룽지쌀)	콩 류 (콩, 두부, 콩국수, 콩비지 등)	쇠고기(한우), 닭고기, 돼지고기, 오리고기	가공육류 (돈가스, 핫도그)	김 치		생 선 (삼치, 가자미, 오징어, 조갯살, 새우살, 전복, 꽃게, 굴, 홍합살)
					배추(봄동, 얼갈이포함), 무	고춧 가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	*돈가스-국내산 *핫도그-국내산	국내산	국내산



알록달록 컬러푸드로 영양 챙기는 법

컬러푸드란?

컬러푸드란 다양한 색을 가진 식품으로 보통 채소와 과일을 의미합니다.
컬러푸드에는 천연 색소를 구성하는 물질인 '**피토케미컬**'이 들어 있습니다.

피토케미컬(Phytochemical)이란 식물(Phyto)+화학(Chemical)의 합성어로
해충과 미생물 등으로부터 식물 스스로 지켜내는 화학물질을 일컫는 말입니다.
피토케미컬이 인체에 들어가면 항산화효과 등 건강을 유지하는 데 도움이 됩니다.

컬러푸드 속 피토케미컬



초록색 : 클로로필

간 건강에 도움, DNA 손상 억제
예) 배추, 브로콜리, 샐러리, 오이, 시금치, 미나리 등



붉은색 : 라이코펜

면역력 증가, 혈관 강화, 항산화 효과
예) 토마토, 붉은 피망, 사과, 고추, 딸기 등



노란색&주황색 : 카로티노이드

항암 및 항산화 효과, 면역기능 향상
예) 레몬, 당근, 감, 파인애플, 옥수수, 호박, 굴 등



보라색&검은색: 안토시아닌

면역력 증가, 항산화 및 노화 예방, 혈압 유지
예) 적양배추, 가지, 포도, 블루베리, 흑미 등



흰색 : 안토잔틴

심장질환 예방, 글과 바이러스에 대한 저항력 증가
예) 무, 마늘, 양파, 배, 버섯, 더덕, 도라지 등

