오전새참 일반형) 2026년 11월 친환경 표준식단표

작성자: 김0선 영양사

	2(월)[저탄소초록급식]	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토) 입동
오전새참	미숫가루⑤ 지리멸치	잘게썬배	고구마양배추죽 잘게썬깍두기⑨	잘게썬사과	평촌요구르트② 잘게썬파프리카	우리콩두유⑤
점 심	혼합잡곡밥 팽이당면무국 으깬두부전①⑤ 오이탕탕이 잘게썬배추김치⑨	서리태밥⑤ 들깨미역국 닭갈비⑮ 가지나물 잘게썬깍두기⑨	보리비빔밥⑤ (호박+콩나물+당근) 연한장국⑤ 유정란스크램블① 상추겉절이 잘게썬배추김치⑨	기장밥 배추된장국⑤ 소불고기⑯ 브로콜리초무침 잘게썬깍두기⑨	수수밥 안매운짬뽕국⑨⑰⑱ 돈민찌연근조림⑩ 감자채볶음 잘게썬배추김치⑨	카레라이스②⑥⑫⑮ 유정란파국① 잘게썬배추김치⑨
오후새참	찐고구마 매실효소차	씻은김치볶음밥⑨	머핀①②⑥ 평촌요구르트②	미역잔치국수①⑥	물만두①⑤⑥⑩	
열량,단백질 유아·영아	614.4/21.6 526.3/16.1	589.3/22.2 544.3/22.1	577.1/15.1 404.3/11.7	562.8/16.3 510.8/16.0	560.1/19.1 455.4/14.2	311.5/11.7 248.5/8.2
	9(월)[저탄소초록급식]	10(화)	11(수) 농업인의날	12(목)	13(금)	14(토)
오전새참	미숫가루⑤ 지리멸치	잘게썬단감	단호박죽 잘게썬깍두기⑨	평촌요구르트② 데친당근스틱	국내산유기농바나나	검은콩두유⑤
점 심	흑미밥 열무된장국⑤ 두부양념조림⑤ 새송이버섯구이 잘게썬깍두기⑨	혼합잡곡밥 맑은미역국 가자미무조림 오이숙주나물 잘게썬배추김치⑨	수수밥 돈등뼈얼갈이국⑩ 구이김 치커리양파무침 잘게썬배추김치⑨	기장밥 맑은콩나물국⑤ 안동찜닭⑮ 호박나물 잘게썬배추김치⑨	찰보리밥 비지찌개⑤ 돼지갈비찜⑩ 청경채나물 잘게썬배추김치⑨	오므라이스①⑫ 연한장국⑤
오후새참	자른삶은유정란① 오미자효소차	평촌요구르트② 시리얼⑥	소보로빵①②⑥ 우유②	우리밀칼국수⑥	구운식빵①②⑥ 감자스프②⑥	
열량,단백질 유아·영아	550.1/23.4 462.0/17.8	506.0/21.5 455.0/21.1	614.4/20.7 510.7/18.6	597.1/19.9 492.4/15.1	590.8/19.2 513.8/18.1	254.5/10.5 191.5/7.0
	16(월)[저탄소초록급식]	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전새참	미숫가루⑤ 지리멸치	잘게썬배	현미당근죽 잘게썬깍두기⑨	잘게썬사과	평촌요구르트② 잘게썬오이	우리콩두유⑤
점 심	수수밥 호박새우젓국⑨ 유정란찜① 시금치무침 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 자른오징어무국⑰ 수제돈가스①⑤⑥⑩*케찹⑫ 양상추들깨샐러드 잘게썬배추김치⑨	찰현미밥 사리곰탕⑯*소면⑥ 두부쑥갓무침⑤ 시래기된장지짐⑤ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 청국장⑤ 삼치구이 콩나물무침⑤ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑯ 감자조림 양송이채소볶음 잘게썬배추김치⑨	새송이자장밥⑤⑩ 다시마장국⑤ 잘게썬깍두기⑨
오후새참	찐고구마 매실효소차	떡국	버터크림빵①②⑥ 평촌요구르트②	한식잡채⑩ 현미차	채소도토리전⑥	
열량,단백질 유아·영아	585.2/18.9 497.1/13.4	592.8/17.8 547.8/17.7	620.2/21.9 514.7/19.7	569.7/28.5 467.3/23.5	548.8/16.6 446.4/11.5	220.5/7.1 173.5/5.0
	23(월)[저탄소초록급식]	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전새참	미숫가루⑤ 우유②	잘게썬단감	누룽지죽 잘게썬깍두기⑨	평촌요구르트② 잘게썬파프리카	국내산유기농바나나	검은콩두유⑤
점 심	기장밥 채소육개장 땅콩멸치조림④ 느타리버섯볶음 잘게썬깍두기⑨	제육덮밥⑩ 호박수제비국⑥ 미역줄기볶음 잘게썬사과 잘게썬배추김치⑨	찰보리밥 감자미역국 육원전①⑤⑥⑩ 청포묵무침 잘게썬배추김치⑨	수수밥 소고기된장국⑤⑯ 새우살양배추볶음⑨ 도라지새콤무침 잘게썬배추김치⑨	혼합잡곡밥 닭곰탕⑮ 두부들기름구이⑤ 얼갈이무침 잘게썬깍두기⑨	오징어덮밥⑰ 맑은미역국
오후새참	찐단호박 오미자효소차	오리훈제채소주먹밥 연한장국⑤	모닝빵①②⑥/딸기잼 우유②	우동⑥	핫케익①②⑥ 보리차	
열량,단백질 유아·영아	543.8/17.4 413.8/12.3	639.3/18.2 588.3/17.7	600.2/21.8 521.7/20.1	598.6/18.2 493.9/13.4	579.7/28.0 502.7/26.9	345.0/18.6 282.0/15.1
	30(월)[저탄소초록급식]	생일식단				
오전새참	미숫가루⑤ 지리멸치	잘게썬사과				
점 심	기장밥 아욱된장국⑤ 자른메추리알장조림① 콩고기볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑱ 삼색유정란말이① 배추된장나물⑤ 깍뚝오이무침⑨				
오후새참	토마토스파게티⑫ 무피클	케익①②⑥				
열량,단백질 유아·영아	641.9/26.2 553.8/20.7	533.8/13.3 481.8/13.1				

1. 이 식단은'풀무생협'에서 제공되는 친환경 식재료로 작성한 식단입니다. 2. 매달 제철 식재료를 충분히 활용하여 식단을 구성하고 있습니다. 3. 매주 **월요일 점심**은 영유아 채소 섭취 권장을 위하여 '고기 없는 날로 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, 꽁치 등과 같이 가시가 많은 생선은 가시에 걸릴 위험이 있어 되도록 메뉴에서 배제하고 있습니다. 7.특정식품(예:우유,계란,고등어,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)⑲잣

2026년 10월 31일 000어린이집

오전새참 혼합형) # 2026년 11월 친환경 표준식단표 작성자: 김0선 영양사

	2(월)[저탄소초록급식]	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)입동
오전새참	미숫가루⑤ 지리멸치	잘게썬배 소고기채소죽⑯	고구마양배추죽 잘게썬깍두기⑨	잘게썬사과 우엉양파죽	평촌요구르트② 잘게썬파프리카	우리콩두유⑤
점 심	혼합잡곡밥 팽이당면무국 으깬두부전①⑤ 오이탕탕이 잘게썬배추김치⑨	서리태밥⑤ 들깨미역국 닭갈비⑮ 가지나물 잘게썬깍두기⑨	보리비빔밥⑤ (호박+콩나물+당근) 연한장국⑤ 유정란스크램블① 상추겉절이 잘게썬배추김치⑨	기장밥 배추된장국⑤ 소불고기⑯ 브로콜리초무침 잘게썬깍두기⑨	수수밥 안매운짬뽕국⑨⑰⑱ 돈민찌연근조림⑩ 감자채볶음 잘게썬배추김치⑨	카레라이스②⑥⑫⑮ 유정란파국① 잘게썬배추김치⑨
오후새참	찐고구마 매실효소차	씻은김치볶음밥⑨	머핀①②⑥ 평촌요구르트②	미역잔치국수①⑥	물만두①⑤⑥⑩	
열량,단백질 유아·영아	614.4/21.6 526.3/16.1	589.3/22.2 544.3/22.1	577.1/15.1 404.3/11.7	562.8/16.3 510.8/16.0	560.1/19.1 455.4/14.2	311.5/11.7 248.5/8.2
	9(월)[저탄소초록급식]	10(화)	11(수)농업인의날	12(목)	13(금)	14(토)
오전새참	미숫가루⑤ 지리멸치	잘게썬단감 아욱죽	단호박죽 잘게썬깍두기⑨	평촌요구르트② 데친당근스틱	국내산유기농바나나 전복죽⑱	검은콩두유⑤
점 심	흑미밥 열무된장국⑤ 두부양념조림⑤ 새송이버섯구이 잘게썬깍두기⑨	혼합잡곡밥 맑은미역국 가자미무조림 오이숙주나물 잘게썬배추김치⑨	수수밥 돈등뼈얼갈이국⑩ 구이김 치커리양파무침 잘게썬배추김치⑨	기장밥 맑은콩나물국⑤ 안동찜닭⑮ 호박나물 잘게썬배추김치⑨	찰보리밥 비지찌개⑤ 돼지갈비찜⑩ 청경채나물 잘게썬배추김치⑨	오므라이스①⑫ 연한장국⑤
오후새참	자른삶은유정란① 오미자효소차	평촌요구르트② 시리얼⑥	소보로빵①②⑥ 우유②	우리밀칼국수⑥	구운식빵①②⑥ 감자스프②⑥	
열량,단백질 유아·영아	550.1/23.4 462.0/17.8	506.0/21.5 455.0/21.1	614.4/20.7 510.7/18.6	597.1/19.9 492.4/15.1	590.8/19.2 513.8/18.1	254.5/10.5 191.5/7.0
	16(월)[저탄소초록급식]	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전새참	미숫가루⑤ 지리멸치	잘게썬배 청경채팽이버섯죽	현미당근죽 잘게썬깍두기⑨	잘게썬사과 양배추대추죽	평촌요구르트② 잘게썬오이	우리콩두유⑤
점 심	수수밥 호박새우젓국⑨ 유정란찜① 시금치무침 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 자른오징어무국⑰ 수제돈가스①⑤⑥⑩*케찹⑫ 양상추들깨샐러드 잘게썬배추김치⑨	찰현미밥 사리곰탕⑯*소면⑥ 두부쑥갓무침⑤ 시래기된장지짐⑤ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 청국장⑤ 삼치구이 콩나물무침⑤ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑯ 감자조림 양송이채소볶음 잘게썬배추김치⑨	새송이자장밥⑤⑩ 다시마장국⑤ 잘게썬깍두기⑨
오후새참	찐고구마 매실효소차	떡국	버터크림빵①②⑥ 평촌요구르트②	한식잡채⑩ 현미차	채소도토리전⑥	
열량,단백질 유아·영아	585.2/18.9 497.1/13.4	592.8/17.8 547.8/17.7	620.2/21.9 514.7/19.7	569.7/28.5 467.3/23.5	548.8/16.6 446.4/11.5	220.5/7.1 173.5/5.0
	23(월)[저탄소초록급식]	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전새참	미숫가루⑤ 우유②	잘게썬단감 콩죽⑤	누룽지죽 잘게썬깍두기⑨	평촌요구르트② 잘게썬파프리카	국내산유기농바나나 우유타락죽②	검은콩두유⑤
점 심	기장밥 채소육개장 땅콩멸치조림④ 느타리버섯볶음 잘게썬깍두기⑨	제육덮밥⑩ 호박수제비국⑥ 미역줄기볶음 잘게썬사과 잘게썬배추김치⑨	찰보리밥 감자미역국 육원전①⑤⑥⑩ 청포묵무침 잘게썬배추김치⑨	수수밥 소고기된장국⑤⑯ 새우살양배추볶음⑨ 도라지새콤무침 잘게썬배추김치⑨	혼합잡곡밥 닭곰탕⑮ 두부들기름구이⑤ 얼갈이무침 잘게썬깍두기⑨	오징어덮밥⑰ 맑은미역국
오후새참	찐단호박 오미자효소차	오리훈제채소주먹밥 연한장국⑤	모닝빵①②⑥/딸기잼 우유②	우동⑥	핫케익①②⑥ 보리차	
열량,단백질 유아·영아	543.8/17.4 413.8/12.3	639.3/18.2 588.3/17.7	600.2/21.8 521.7/20.1	598.6/18.2 493.9/13.4	579.7/28.0 502.7/26.9	345.0/18.6 282.0/15.1
	30(월)[저탄소초록급식]	생일식단				
오전새참	미숫가루⑤ 지리멸치	잘게썬사과 현미양파죽				
점 심	기장밥 아욱된장국⑤ 자른메추리알장조림① 콩고기볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑱ 삼색유정란말이① 배추된장나물⑤ 깍뚝오이무침⑨				
오후새참	토마토스파게티⑫ 무피클	케익①②⑥				
열량,단백질 유아·영아	641.9/26.2 553.8/20.7	533.8/13.3 481.8/13.1				

1. 이 식단은'풀무생협'에서 제공되는 친환경 식재료로 작성한 식단입니다. 2. 매달 제철 식재료를 충분히 활용하여 식단을 구성하고 있습니다. 3. 매주 **월요일 점심**은 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 화,목요일은 오전새참을 비타민과 무기질의 섭취를 위해 계절과일로 넣었습니다.(계절과일은 어린이집 상황에 맞게 변경 가능합니다.) 6.생선류 중 조기, 갈치, 꽁치 등과 같이 가시가 많은 생선은 가시에 걸릴 위험이 있어 되도록 메뉴에서 배제하고 있습니다. 7.특정식품(예:우유,계란,고등어,견과류등)에 알레르기가 있는 어린이는 담임교사에게 전달해 주시기 바랍니다. 8. 잘게썬표시는 자연식품으로 주3회 이상 제공합니다.

※알레르기 유발식품①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합 등)⑲잣

2026년 10월 31일 000어린이집

2026년 11월 친환경 표준식단표

오전새참 죽형)

작성자: 김O선 영양사

	2(월)[저탄소초록급식]	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)입동
오전새참	감자죽	소고기채소죽⑯	고구마양배추죽⑥	우엉양파죽	잘게썬파프리카 유정란김가루죽①	우리콩두유⑤
점 심	혼합잡곡밥 팽이당면무국 으깬두부전①⑤ 오이탕탕이 잘게썬배추김치⑨	서리태밥⑤ 들깨미역국 닭갈비⑮ 가지나물 잘게썬깍두기⑨	보리비빔밥⑤ (호박+콩나물+당근) 연한장국⑤ 유정란스크램블① 상추겉절이 잘게썬배추김치⑨	기장밥 배추된장국⑤ 소불고기⑯ 브로콜리초무침 잘게썬깍두기⑨	수수밥 안매운짬뽕국⑨⑰⑱ 돈민찌연근조림⑩ 감자채볶음 잘게썬배추김치⑨	카레라이스②⑥⑫⑮ 유정란파국① 잘게썬배추김치⑨
오후새참	찐고구마 매실효소차	씻은김치볶음밥⑨	머핀①②⑥ 평촌요구르트②	미역잔치국수①⑥	물만두①⑤⑥⑩	
열량,단백질	526.3/16.1	544.3/22.1	404.3/11.7	510.8/16.0	455.4/14.2	248.5/8.2
이유식	두부무진밥⑤	닭고기들깨진밥⑮	호박유정란진밥①	한우배추진밥⑯	돈육감자진밥⑩	
	9(월)[저탄소초록급식]	10(화)	11(수)농업인의날	12(목)	13(금)	14(토)
오전새참	브로콜리양파죽	잘게썬단감 아욱죽	단호박죽	안매운김치죽⑨ 데친당근스틱	국내산유기농바나나 전복죽⑱	검은콩두유⑤
점 심	흑미밥 열무된장국⑤ 두부양념조림⑤ 새송이버섯구이 잘게썬깍두기⑨	혼합잡곡밥 맑은미역국 가자미무조림 오이숙주나물 잘게썬배추김치⑨	수수밥 돈등뼈얼갈이국⑩ 구이김 치커리양파무침 잘게썬배추김치⑨	기장밥 맑은콩나물국⑤ 안동찜닭⑮ 호박나물 잘게썬배추김치⑨	찰보리밥 비지찌개⑤ 돼지갈비찜⑩ 청경채나물 잘게썬배추김치⑨	오므라이스①⑫ 연한장국⑤
오후새참	자른삶은유정란① 오미자효소차	평촌요구르트② 시리얼⑥	소보로빵①②⑥ 우유②	우리밀칼국수⑥	구운식빵①②⑥ 감자스프②⑥	
열량,단백질	462.0/17.8	455.0/21.1	510.7/18.6	492.4/15.1	513.8/18.1	191.5/7.0
이유식	두부새송이진밥⑤	가자미숙주진밥	돈육얼갈이진밥⑩	닭살호박진밥⑮	비지돈육진밥⑤⑩	
	16(월)[저탄소초록급식]	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전새참	참깨죽	잘게썬배 청경채팽이버섯죽	현미당근죽	잘게썬사과 양배추대추죽	잘게썬오이 들깨가루죽	우리콩두유⑤
점 심	수수밥 호박새우젓국⑨ 유정란찜① 시금치무침 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 자른오징어무국⑰ 수제돈가스①⑤⑥⑩케찹⑫ 양상추들깨샐러드 잘게썬배추김치⑨	찰현미밥 사리곰탕⑯*소면⑥ 두부쑥갓무침⑤ 시래기된장지짐⑤ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 청국장⑤ 삼치구이 콩나물무침⑤ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑯ 감자조림 양송이채소볶음 잘게썬배추김치⑨	새송이자장밥⑤⑩ 다시마장국⑤ 잘게썬깍두기⑨
오후새참	찐고구마 매실효소차	떡국	버터크림빵①②⑥ 평촌요구르트②	한식잡채⑩ 현미차	채소도토리전⑥	
열량,단백질	497.1/13.4	547.8/17.7	514.7/19.7	467.3/23.5	446.4/11.5	173.5/5.0
이유식	유정란시금치진밥①	오징어무진밥⑰	두부시래기진밥⑤	삼치살콩나물진밥⑤	소고기양송이진밥⑯	
	23(월)[저탄소초록급식]	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전새참	연두부죽⑤	잘게썬단감 콩죽⑤	누룽지죽	잘게썬파프리카 양송이버섯죽	국내산유기농바나나 우유타락죽②	검은콩두유⑤
점 심	기장밥 채소육개장 땅콩멸치조림④ 느타리버섯볶음 잘게썬깍두기⑨	제육덮밥⑩ 호박수제비국⑥ 미역줄기볶음 잘게썬사과 잘게썬배추김치⑨	찰보리밥 감자미역국 육원전①⑤⑥⑩ 청포묵무침 잘게썬배추김치⑨	수수밥 소고기된장국⑤⑯ 새우살양배추볶음⑨ 도라지새콤무침 잘게썬배추김치⑨	혼합잡곡밥 닭곰탕⑮ 두부들기름구이⑤ 얼갈이무침 잘게썬깍두기⑨	오징어덮밥⑰ 맑은미역국
오후새참	찐단호박 오미자효소차	오리훈제채소주먹밥 연한장국⑤	모닝빵①②⑥/딸기잼 우유②	우동⑥	핫케익①②⑥ 보리차	
열량,단백질	413.8/12.3	588.3/17.7	521.7/20.1	493.9/13.4	502.7/26.9	282.0/15.1
이유식	멸치느타리진밥	돈육호박진밥⑩	감자미역진밥	새우살소고기진밥⑨⑯	닭살얼갈이진밥⑮	
	30(월)[저탄소초록급식]	1. 이 식단은'풀무생협'에서 제공되는 친환경 식재료로 작성한 식단입니다. 2. 매달 제철 식재료를 충분히 활용하여 식단을 구성하고 있습니다. 3. 매주 **월요일 점심**은 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 화,목요일은 오전새참을 비타민과 무기질의 섭취를 위해 계절과일로 넣었습니다.(계절과일은 어린이집 상황에 맞게 변경 가능합니다.) 6. 생선류 중 조기, 갈치, 꽁치 등과 같이 가시가 많은 생선은 가시에 걸릴 위험이 있어 되도록 메뉴에서 배제하고 있습니다. 7.특정식품(예:우유,계란,고등어,견과류등)에 알레르기가 있는 어린이는 담임교사에게 전달해 주시기 바랍니다.				
오전새참	흑임자죽	8. 표시는 자연식품으로 주3회 이상 제공합니다.				
점 심	기장밥 아욱된장국⑤ 자른메추리알장조림① 콩고기볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨	※알레르기 유발식품 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합 등)⑲잣				
오후새참	토마토스파게티⑫ 무피클					
열량,단백질	553.8/20.7					
이유식	아욱메추리알진밥①					

2026년 10월 30일 롯데꿈나무어린이집

조리사) 2026년 11월 친환경 표준식단표

작성자: 김0선 영양사

	2(월)[저탄소초록급식]	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)입동
오전새참	미숫가루⑤ 지리멸치	잘게썬배	고구마양배추죽 잘게썬깍두기⑨	잘게썬사과	평촌요구르트② 잘게썬파프리카	우리콩두유⑤
영유아혼합	미숫가루⑤ 지리멸치	잘게썬배 소고기채소죽⑯	고구마양배추죽 잘게썬깍두기⑨	잘게썬사과 우엉양파죽	평촌요구르트② 잘게썬파프리카	우리콩두유⑤
영아용죽	감자죽	소고기채소죽⑯	고구마양배추죽	우엉양파죽	잘게썬파프리카 유정란김가루죽①	우리콩두유⑤
점 심	혼합잡곡밥 팽이당면무국 으깬두부전①⑤ 오이탕탕이 잘게썬배추김치⑨	서리태밥⑤ 들깨미역국 닭갈비⑮ 가지나물 잘게썬깍두기⑨	보리비빔밥⑤ (호박+콩나물+당근) 연한장국⑤ 유정란스크램블① 상추겉절이 잘게썬배추김치⑨	기장밥 배추된장국⑤ 소불고기⑯ 브로콜리초무침 잘게썬깍두기⑨	수수밥 안매운짬뽕국⑨⑰⑱ 돈민찌연근조림⑩ 감자채볶음 잘게썬배추김치⑨	카레라이스②⑥⑫⑮ 유정란파국① 잘게썬배추김치⑨
조리TIP			*보리비빔밥:1.밥은 고슬고슬 하게 짓는다. 2.호박,콩나물,당근은 채썰기 하여 소금을 약간 넣고 볶아서 준비한다. 3.밥에 삶은 콩나물과 볶은 채소를 넣고 혼합한다. 4.간장. 참기름과 참깨를 넣고 마무리!			
오후새참	찐고구마 매실효소차	씻은김치볶음밥⑨	머핀①②⑥ 평촌요구르트②	미역잔치국수①⑥	물만두①⑤⑥⑩	
이유식	두부무진밥⑤	닭고기들깨진밥⑮	호박유정란진밥①	한우배추진밥⑯	돈육감자진밥⑩	
열량,단백질 유아·영아	614.4/21.6 526.3/16.1	589.3/22.2 544.3/22.1	577.1/15.1 404.3/11.7	562.8/16.3 510.8/16.0	560.1/19.1 455.4/14.2	311.5/11.7 248.5/8.2
	9(월)[저탄소초록급식]	10(화)	11(수)농업인의날	12(목)	13(금)	14(토)
오전새참	미숫가루⑤ 지리멸치	잘게썬단감	단호박죽 잘게썬깍두기⑨	평촌요구르트② 데친당근스틱	국내산유기농바나나	검은콩두유⑤
영유아혼합	미숫가루⑤ 지리멸치	잘게썬단감 아욱죽	단호박죽 잘게썬깍두기⑨	평촌요구르트② 데친당근스틱	국내산유기농바나나 전복죽⑱	검은콩두유⑤
영아용죽	브로콜리양파죽	잘게썬단감 아욱죽	단호박죽	안매운김치죽⑨ 데친당근스틱	국내산유기농바나나 전복죽⑱	검은콩두유⑤
점 심	흑미밥 열무된장국⑤ 두부양념조림⑤ 새송이버섯구이 잘게썬깍두기⑨	혼합잡곡밥 맑은미역국 가자미무조림 오이숙주나물 잘게썬배추김치⑨	수수밥 돈등뼈얼갈이국⑩ 구이김 치커리양파무침 잘게썬배추김치⑨	기장밥 맑은콩나물국⑤ 안동찜닭⑮ 호박나물 잘게썬배추김치⑨	찰보리밥 비지찌개⑤ 돼지갈비찜⑩ 청경채나물 잘게썬배추김치⑨	오므라이스①⑫ 연한장국⑤
조리TIP						
오후새참	자른삶은유정란① 오미자효소차	평촌요구르트② 시리얼⑥	소보로빵①②⑥ 우유②	우리밀칼국수⑥	구운식빵①②⑥ 감자스프②⑥	
이유식	두부새송이진밥⑤	가자미숙주진밥	돈육얼갈이진밥⑩	닭살호박진밥⑮	비지돈육진밥⑤⑩	
열량,단백질 유아·영아	550.1/23.4 462.0/17.8	506.0/21.5 455.0/21.1	614.4/20.7 510.7/18.6	597.1/19.9 492.4/15.1	590.8/19.2 513.8/18.1	254.5/10.5 191.5/7.0
	16(월)[저탄소초록급식]	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전새참	미숫가루⑤ 지리멸치	잘게썬배	현미당근죽 잘게썬깍두기⑨	잘게썬사과	평촌요구르트② 잘게썬오이	우리콩두유⑤
영유아혼합	미숫가루⑤ 지리멸치	잘게썬배 청경채팽이버섯죽	현미당근죽 잘게썬깍두기⑨	잘게썬사과 양배추대추죽	평촌요구르트② 잘게썬오이	우리콩두유⑤
영아용죽	참깨죽	잘게썬배 청경채팽이버섯죽	현미당근죽	잘게썬사과 양배추대추죽	잘게썬오이 들깨가루죽	우리콩두유⑤
점 심	수수밥 호박새우젓국⑨ 유정란찜① 시금치무침 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 자른오징어무국⑰ 수제돈가스①⑤⑥⑩*케찹⑫ 양상추들깨샐러드 잘게썬배추김치⑨	찰현미밥 사리곰탕⑯*소면⑥ 두부쑥갓무침⑤ 시래기된장지짐⑤ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 청국장⑤ 삼치구이 콩나물무침⑤ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑯ 감자조림 양송이채소볶음 잘게썬배추김치⑨	새송이자장밥⑤⑩ 다시마장국⑤ 잘게썬깍두기⑨
조리TIP		*양상추들깨샐러드: 1. 양상추는 깨끗이 씻어 물기를 털어 먹기 좋게 자른다 2.소스: 들깨드레싱 *양상추염소 100ppm 5분간 침지하여 3번 헹굼 소독(중요)	11/18(수)*두부쑥갓무침: 1.쑥갓은 물에 데쳐서 찬물에 헹궈서 물기제거한다. 2.두부는 찬물에 담가 첨가물을 빼준 후 칼등으로 잘게 으깨 팬에 볶아 수분을 날린다 3.소금+참기름+참깨를 넣고 으깬 두부와 쑥갓을 무친다. *무침류 나물에 들어가는 대파, 마늘은 모두 소독하기*		*채소도토리전:1.깨끗이 손질한 부추,당근,양파도 작게 다져 부침가루,도토리묵가루를 섞은 후 소금,후추를 넣고 밑간을 해준다. 2.부침가루-반죽물을 입혀 현미유에 노릇하게 굽는다.	

오후새참	찐고구마 오미자효소	떡국	버터크림빵①②⑥ 평촌요구르트②	한식잡채⑩ 현미차	채소도토리전⑥	
이유식	유정란시금치진밥①	오징어무진밥⑰	두부시래기진밥⑤	삼치살콩나물진밥⑤	소고기양송이진밥⑯	
열량,단백질 유아·영아	585.2/18.9 497.1/13.4	592.8/17.8 547.8/17.7	620.2/21.9 514.7/19.7	569.7/28.5 467.3/23.5	548.8/16.6 446.4/11.5	220.5/7.1 173.5/5.0
	23(월)[저탄소초록급식]	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전새참	미숫가루⑤ 우유②	잘게썬단감	누룽지죽 잘게썬깍두기⑨	평촌요구르트② 잘게썬파프리카	국내산유기농바나나	검은콩두유⑤
영유아혼합	미숫가루⑤ 우유②	잘게썬단감 콩죽⑤	누룽지죽 잘게썬깍두기⑨	평촌요구르트② 잘게썬파프리카	국내산유기농바나나 우유타락죽②	검은콩두유⑤
영아용죽	연두부죽⑤	잘게썬단감 콩죽⑤	누룽지죽	잘게썬파프리카 양송이버섯죽	국내산유기농바나나 우유타락죽②	검은콩두유⑤
점 심	기장밥 채소육개장 땅콩멸치조림④ 느타리버섯볶음 잘게썬깍두기⑨	제육덮밥⑩ 호박수제비국⑥ 미역줄기볶음 잘게썬사과 잘게썬배추김치⑨	찰보리밥 감자미역국 육원전①⑤⑥⑩ 청포묵무침 잘게썬배추김치⑨	수수밥 소고기된장국⑤⑯ 새우살양배추볶음⑨ 도라지새콤무침 잘게썬배추김치⑨	혼합잡곡밥 닭곰탕⑮ 두부들기름구이⑤ 얼갈이무침 잘게썬깍두기⑨	오징어덮밥⑰ 맑은미역국
조리TIP						
오후새참	찐단호박 매실효소차	오리훈제채소주먹밥 연한장국⑤	모닝빵①②⑥/딸기잼 우유②	우동⑥	핫케익①②⑥ 보리차	
이유식	멸치느타리진밥	돈육호박진밥⑩	감자미역진밥	새우살소고기진밥⑨⑯	닭살얼갈이진밥⑮	
열량,단백질 유아·영아	543.8/17.4 413.8/12.3	639.3/18.2 588.3/17.7	600.2/21.8 521.7/20.1	598.6/18.2 493.9/13.4	579.7/28.0 502.7/26.9	345.0/18.6 282.0/15.1
	30(월)[저탄소초록급식]	생일식단				
오전새참	미숫가루⑤ 지리멸치	잘게썬사과				
영유아혼합	미숫가루⑤ 지리멸치	잘게썬사과 현미양파죽				
영아용죽	흑임자죽	잘게썬사과 현미양파죽				
점 심	기장밥 아욱된장국⑤ 자른메추리알장조림① 콩고기볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑯ 삼색유정란말이① 배추된장나물⑤ 깍뚝오이무침⑨				
조리TIP	**마늘은 100ppm 5분간 염소소독하여 3번 헹굼* *콩고기볶음: *콩고기를 끓는 물에 10분 정도 삶아주세요. *차가운 물에 행궈냅니다. 1.느타리,팽이는 씻어서 먹기좋게 잘라 준비. 2.준비된 콩고기와 채소는 마늘과 함께 현미유에 잘 볶아준다. 3.참깨, 참기름를 넣는다.					
오후새참	토마토스파게티⑫ 현미차	케익①②⑥				
이유식	아욱메추리알진밥①	소고기유정란진밥①⑯				
열량,단백질 유아·영아	641.9/26.2 553.8/20.7	533.8/13.3 481.8/13.1				

1. 이 식단은'풀무생협'에서 제공되는 친환경 식재료로 작성한 식단입니다. 2. 매달 제철 식재료를 충분히 활용하여 식단을 구성하고 있습니다. 3. 매주 **월요일 점심**은 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 화,목요일은 오전새참을 비타민과 무기질의 섭취를 위해 계절과일로 넣었습니다.(계절과일은 어린이집 상황에 맞게 변경 가능합니다.) 6.생선류 중 조기, 갈치, 꽁치 등과 같이 가시가 많은 생선은 가시에 걸릴 위험이 있어 되도록 메뉴에서 배제하고 있습니다. 7.특정식품(예:우유,계란,고등어,견과류등)에 알레르기가 있는 어린이는 담임교사에게 전달해 주시기 바랍니다. 8. 표시는 자연식품으로 주 3회 이상 제공합니다.

※알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 등) ⑲잣

2026년 10월 31일 000어린이집

건강한 밥상 친환경 급식 어린이 집

친환경 식단 원칙



제철에 나는 신선하고 건강한 재료를 이용해 최소한의 조리를 합니다.

11월의 재철재료	채소	해산물	과일
	배추. 무. 브로콜리. 우엉. 늙은호박등	꽁치. 도미. 참치. 꼬막 등	배. 사과. 단감 등

원산지 표 시	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	*돈가스-국내산 *핫도그-국내산	국내산	국내산	국내산

11월 영양소식지

덜 달고, 덜 짜게 먹기

당이란?

- 단맛을 내는 탄수화물의 한 종류로 빠르게 흡수되어 에너지원으로 사용되고 나머지는 지방으로 축적됩니다.
- 당류 섭취의 기준은?

총 당류 섭취량은 1일 열량의 20% 이내, 첨가당은 10% 이내 제한

* 첨가당: 가공 조리 시 첨가되는 당과 시럽 등(우유, 과일 등에 함유된 당 제외)

당류 과다 섭취 시 발생하는 질환



가공식품을 통한 당류 섭취량이 하루 총 칼로리의 10%를 넘는 경우 당뇨병 위험률 14%, 고혈압 위험률 66%, 비만 위험률은 39% 증가합니다.

당류 적게 섭취하는 법



식품 속 당류/나트륨 함량



1인 1회 분량 총 당류함량(● = 당류 4g) ■ = 나트륨 400mg(소금 1g)

나트륨이란?

소금을 구성하는 무기성분으로, 소금의 약 40%를 차지합니다. 세계보건기구(WHO) 1일 섭취 권고량은 2,000mg(성인 기준)입니다.

나트륨 과다 섭취 시 질환



나트륨 적게 섭취하는 법



달마다 만나는 영양이야기

11월 22일은 김치의 날



11월 나오는 제철 재료를 넣어 22가지 효능을 낸다는 의미를 가진 날로 김치는 각종 무기질과 비타민이 풍부한 영양 우수 식품입니다. 면역력 증진, 항산화 효과, 바이러스 억제, 장 건강 개선 등 다양한 건강 효능을 가집니다.

출처: 농림축산식품부

출처: 2025 한국인 영양소 섭취기준, 식품의약품안전처, 세계보건기구(WHO)