오전새참 죽형)

2026년 11월 친환경 표준식단표

작성자: 김O선 영양사

	2(월)[저탄소초록급식]	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전새참	감자죽	잘게썬사과 현미양파죽	고구마양배추죽⑥	우엉양파죽	잘게썬파프리카 유정란김가루죽 **(유부김가루죽)**
점 심	혼합잡곡밥 팽이당면무국 두부조림 오이탕탕이 잘게썬배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑱ 닭갈비 배추된장나물⑤ 깍두기 귤	보리비빔밥⑤ (호박+콩나물+당근) 연한장국⑤ 유정란스크램블① **(돈육볶음)** 상추겉절이 잘게썬배추김치⑨	기장밥 배추된장국⑤ 소불고기⑯ 브로콜리초무침 잘게썬깍두기⑨	수수밥 안매운짬뽕국⑨⑰⑱ 돈민찌연근조림⑩ 감자채볶음 잘게썬배추김치⑨
오후새참	찐고구마 매실효소차	케익 ①②⑥ **(쌀빵)** **과일(사과,단감,샤인머스캣)**	머핀①②⑥ **(쌀빵)** 평촌요구르트②	미역잔치국수①⑥ **(미역쌀국수)**	꼬마김밥
열량,단백질	526.3/16.1	544.3/22.1	404.3/11.7	510.8/16.0	455.4/14.2
	9(월)[저탄소초록급식]	10(화)	11(수)농업인의날	12(목)	13(금)
오전새참	브로콜리양파죽	잘게썬단감 아욱죽	단호박죽	안매운김치죽⑨ 데친당근스틱	국내산유기농바나나 전복죽⑱
점 심	흑미밥 열무된장국⑤ 두부양념조림⑤ 새송이버섯구이 잘게썬깍두기⑨	혼합잡곡밥 맑은미역국 임연수무조림 오이숙주나물 잘게썬배추김치⑨	수수밥 돈등뼈얼갈이국⑩ 구이김 치커리양파무침 잘게썬배추김치⑨	기장밥 맑은콩나물국⑤ 안동찜닭⑮ 호박나물 잘게썬배추김치⑨	찰보리밥 비지찌개⑤ 돈육간장조림⑩ 청경채나물 잘게썬배추김치⑨
오후새참	자른삶은유정란① **(찐고구마)** 오미자효소차	평촌요구르트② 시리얼⑥	소보로빵①② **(쌀빵)** 우유②	우리밀칼국수⑥ **(쌀국수)**	구운식빵①②⑥ **(구운 쌀식빵)** 감자스프②⑥
열량,단백질	462.0/17.8	455.0/21.1	510.7/18.6	492.4/15.1	513.8/18.1
	16(월)[저탄소초록급식]	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전새참	참깨죽	잘게썬배 청경채팽이버섯죽	현미당근죽	잘게썬사과 양배추대추죽	잘게썬오이 들깨가루죽
점 심	수수밥 호박새우젓국⑨ 유정란찜① **(닭살조림)** 시금치무침 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 자른오징어무국⑰ 수제돈가스①⑤⑥⑩*케찹⑫ 양상추들깨샐러드 잘게썬배추김치⑨	찰현미밥 사리곰탕⑯*소면⑥ 두부쑥갓무침⑤ 시래기된장지짐⑤ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 청국장⑤ 삼치구이 콩나물무침⑤ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑯ 감자조림 양송이채소볶음 잘게썬배추김치⑨
오후새참	찐고구마 매실효소차	떡국	버터크림빵①② **(쌀빵)** 평촌요구르트②	한식잡채⑩ 보리차	채소도토리전⑥ 우유
열량,단백질	497.1/13.4	547.8/17.7	514.7/19.7	467.3/23.5	446.4/11.5
	23(월)[저탄소초록급식]	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전새참	연두부죽⑤	잘게썬사과 콩죽⑤	누룽지죽	잘게썬파프리카 양송이버섯죽	국내산유기농바나나 우유타락죽②
점 심	기장밥 채소육개장 땅콩멸치조림④ 느타리버섯볶음 잘게썬깍두기⑨	제육덮밥⑩ 호박수제비국⑥ 미역줄기볶음 오리훈제볶음 잘게썬배추김치⑨	찰보리밥 감자미역국 육원전①⑤⑥⑩ 청포묵무침 잘게썬배추김치⑨	수수밥 소고기된장국⑤⑯ 새우살양배추볶음⑨ 도라지새콤무침 잘게썬배추김치⑨	혼합잡곡밥 닭곰탕⑮ 두부들기름구이⑤ 얼갈이무침 잘게썬깍두기⑨
오후새참	찐단호박 오미자효소차	김가루주먹밥 연한장국⑤	모닝빵①②/딸기잼 **(쌀빵)** 우유②	우동⑥ **(쌀국수)**	핫케익①②⑥ **(쌀빵)** 보리차
열량,단백질	413.8/12.3	588.3/17.7	521.7/20.1	493.9/13.4	502.7/26.9
	30(월)[저탄소초록급식]				
오전새참	흑임자죽				
점 심	기장밥 아욱된장국⑤ 자른메추리알장조림① **(돈육조림)** 콩고기볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨				
오후새참	토마토쌀스파게티⑫ 무피클				
열량,단백질	553.8/20.7				

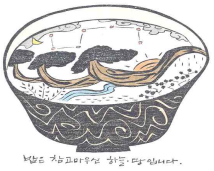
1. 이 식단은'풀무생협'에서 제공되는 친환경 식재료로 작성한 식단입니다. 2. 매달 제철 식재료를 충분히 활용하여 식단을 구성하고 있습니다. 3. 매주 **월요일 점심**은 영유아 채소 섭취 권장을 위하여 '고기 없는 날'로 지정하였습니다. 4. 모든 친환경 식재료는 수급 현황에 따라 변동이 될 수 있으며 결품의 경우 같은 식품군으로 대체합니다. 5. 매주 화,목요일은 오전새참을 비타민과 무기질의 섭취를 위해 계절과일로 넣었습니다.(계절과일은 어린이집 상황에 맞게 변경 가능합니다.) 6.생선류 중 조기, 갈치, 꽁치 등과 같이 가시가 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 주3회 이상 제공합니다.

※알레르기 유발식품 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합 등)⑲잣

2026년 10월 31일 엘리움어린이집

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

