



오전새참 일반형)

2026년 10월 친환경 표준식단표

작성자: 김0선 영양사

	1.이 식단은 ‘당진농협/환경연합에코생협’에서 제공되는 친환경 식재료로 작성한 식 단입니다. 2.매달 제철 식재료를 충분히 활용하여 식단을 구성하고 있습니다. 3.매 주 월요일 점심은 영유아의 건강을 증진하고 기후변화를 줄이기 위해 ‘고기 없는 날’로 지정 하였습니다. 4.모든 친환경 식재료는 수급현황에 따라 변동이 될 수 있으며 결품의 경우 같은 식품군으로 대체 가능합니다. 5.매주 화,목요일은 오전새 참을 비타민과 무기질의 섭취를 위해 계절과일로 넣었습니다. 6.생선류 중 조기, 갈치, 꽂치등과 같이 가시가 많은 생선은 가시에 걸릴 위험이 있어 되도록 메뉴에 서 배제하고 있습니다. 7.특정식품(예:우유,계란,고등어,견과류 등)에 알레르기가 있 는 어린이는 담임교사에게 전달해 주시기 바랍니다 *알레르기 유발식품 ①난류 ② 우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토 마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱굴, 전복, 조개, 홍합 ⑲장			1(목) 국군의날	2(금)
오전새참	완숙토마토⑩/치즈			요거트②/고구마스틱	
점심	찰보리밥 감자국 돈육장조림⑤⑩ 김구이 잘게자른깍두기⑨			흰쌀밥 소고기미역국④ 연두부⑤&양념장⑤ 한식잡채⑩ 잘게자른배추김치⑨	
	들깨수제비④			호박채소전①④/둥글레차	
오후새참	533.7/20.8			571.3/13.8	
열량,단백질 유아·영아	508.7/19.8			453.7/22.7	
	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목) 한로	9(금) 한글날
오전새참		포도/치즈	연두부죽⑤	배/치즈	
점심		흑미밥 닭가슴살미역국④ 양송이피망볶음 얼갈이된장나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	흰쌀밥 다진우렁이된장국⑤ 유정란장조림① 청포묵채김가루무침 잘게자른배추김치⑨	찰보리밥 안매운짬뽕국⑨⑩⑪⑫ 소불고기⑬ 무나물볶음 잘게자른깍두기⑨	
		찐 고구마/오미자차	맘모스빵①②⑥/우유②	자장면⑤⑥⑩/단무지	
오후새참		433.3/9.6	556.9/20.9	569.2/22.4	
열량,단백질 유아·영아		375.3/9.1	487.4/19.1	524.2/22.3	
	12(월)[저탄소초록급식]	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전새참	우유미숫가루②⑤/지리멸치	사과/치즈	닭죽⑤	바나나/치즈	요거트②/파프리카스틱
점심	기장밥 맑은순두부국⑤⑨ 채소카레볶음②⑥⑫ 새송이피망볶음 잘게자른배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤ 돈가스①⑤⑩*케첩⑫ 양상추샐러드&참깨소스① 잘게자른깍두기⑨	삼색비빔밥⑤ (호박,당근,콩나물) 다시마무채국 유정란스크램블① 잘게자른배추김치⑨	찰보리밥 들깨미역국 잘게선오징어볶음⑨ 호박나물 잘게자른깍두기⑨	흰쌀밥 갈비탕④ 멸치아몬드볶음 숙주오이무침 잘게자른배추김치⑨
	오후새참	구운달걀①/오미자차	초코씨리얼①②⑥/우유②	찐빵⑥/식혜	잔치국수①⑥
열량,단백질 유아·영아	498.3/16.5	577.0/14.4	596.3/22.8	557.6/17.9	566.7/28.9
	410.2/11.0	520.0/14.2	495.3/20.8	480.6/16.8	462.0/24.1
	19(월)[저탄소초록급식/중앙절]	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 상강
오전새참	우유②/우리밀파이쿠키①②⑥	배/치즈	전복죽⑩	사과/치즈	요거트②/당근스틱
점심	기장밥 채식육개장 당근유정란말이① 시래기된장지짐⑤ 잘게자른배추김치⑨	흑미밥 안매운김치국⑨ 돈육자장볶음⑩ 깻잎조림⑤ 잘게자른깍두기⑨	흰쌀밥 아욱된장국⑤ 안동식당조림⑤ 브로콜리새콤무침 잘게자른배추김치⑨	찰보리밥 소고기미역국④ 두부양념조림⑤ 토마토오이무침⑫ 잘게자른깍두기⑨	흰쌀밥 콩나물국⑤ 오리훈제부추찜 도라지볶음 잘게자른배추김치⑨
	오후새참	찐 고구마/보리차	한식잡채⑩/보리차	시몬빵①②⑥/우유②	뿌리채소주먹밥/보리차
열량,단백질 유아·영아	571.6/18.2	586.8/19.4	282.1/12.7	558.8/20.6	583.3/20.7
	483.5/12.7	541.8/19.3	272.6/12.3	500.8/20.1	558.3/19.7
	26(월)농업기술원&사과따기	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전새참		단감/치즈	소고기죽⑬	바나나/치즈	요거트②/오이스틱
점심		흑미밥 소고기무국⑬ 삼치찜살구이 오이양파무침 잘게자른깍두기⑨	흰쌀밥 바지락살미역국⑩ 돈수육⑩&저염쌈장⑤ 양배추찜 잘게자른배추김치⑨	찰보리밥 청국장국⑤ 메추리알장조림① 청경채나물 잘게자른깍두기⑨	흰쌀밥 닭곰탕⑤ 감자조림 미역줄기볶음 잘게자른배추김치⑨
		떡국①	프렌치토스트①②⑥/우유②	어묵우동⑤④	해물전①④⑨⑪⑫/보리차
오후새참		523.7/24.4	598.8/29.2	605.0/21.6	595.0/20.6
열량,단백질 유아·영아		479.7/24.3	500.3/26.1	528.0/20.5	492.6/15.6



상기 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

국·공립 복지타운 어린이집

원산지 표시	쌀,잡곡 (죽)	콩류 (두부)	쇠고기(한우), 닭고기, 돼지고기, 오리고기	가공육류 (돈가스, 핫도그)	김치		생선 (참치,가자미,오징어, 조갯살,새우살,전복)
					배추(얼갈이포함), 무	고춧 가루	
	국내산	국내산	국내산	*돈가스-국내산 *핫도그-국내산	국내산	국내산	국내산



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, 꽁치, 해삼 등	사과, 배, 감, 대추 등



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 : 알리인

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

