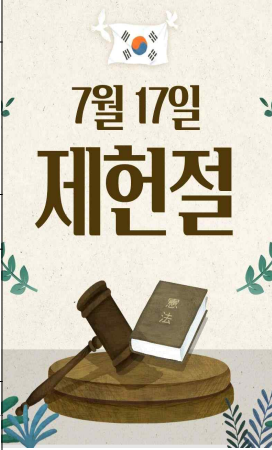


2026년 7월 미래키움 어린이집 친환경 식단표 [1~2세, 3~5세]

구분			1(수)	2(목)	3(금)
오전 간식	1.이 식단은 수도권생태유아공동체생협에서 공급하는 친환경 생활재를 우선으로 작성한 식단입니다. 2.매달 제철 생활재를 충분히 활용하여 식단을 구성하고 있습니다. 3.매주 월요일 점심은 아이들의 건강을 증진하고 기후 변화를 줄이기 위해 '고기없는날' 캠페인을 실천 하고 있습니다. 4.모든 친환경 생활재는 수급 현황에 따라 변동이 될 수 있으며 결품이 생기면 같은 식품군으로 대체 가능합니다. 5.잡곡류, 김치류, 계절과일은 어린이집 상황에 맞게 변경 가능합니다. 6.칼슘의 제공량을 높이기 위해 주 1회 이상 우유 및 유제품을 넣었습니다. 7.생선류 중 가시가 많은 생선은 영유아들의 기도에 가시가 걸릴 위험이 있어 되도록 메뉴에서 배제하고 있습니다. 8.특정식품(예:우유, 달걀, 고등어, 견과류 등)에 알레르기가 있는 어린이는 담임교사에게 전달해 주시기 바랍니다.		수박 삶은유정란①	누룽지죽 깍두기⑨	토마토⑫ 두유⑤
점심			쌀밥&채소카레 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 콩나물국⑤ 떡갈비(완제품)구이⑤⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 소고기감자국⑤⑥ 순살삼치조림⑤ 자두로메인샐러드(소스x) 열무김치⑨	혼합잡곡밥 미역국⑤ 치킨안심가스&머스터드 ①②⑥⑤&⑫ 청경채나물⑤ 배추김치⑨
오후 간식			카스테라인절미①② 보리차	당면만두튀김⑤④ 사과주스	우리밀롤케이크①②⑤④ 우유②
저녁			혼합잡곡밥 애호박된장국⑤ 유정란찜① 오이생채⑤ 배추김치⑨	기장밥 맑은유부국⑤ 돈안심장조림⑤⑩ 시금치나물⑤ 열무김치⑨	쌀밥&채소자장 ⑤⑥⑦⑫⑬⑭⑮ 황태국⑤ 오징어채소무침⑤⑦ 배추김치⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)/ 칼슘(mg)	유아	영아	1122.4/36.2/392.2 1011.5/26.1/293.1	1121.2/35.4/391.9 1012.8/25.8/290.6	1120.7/35.4/390.2 1011.5/25.5/287.2
구분	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
오전 간식	전복죽⑤⑩ 깍두기⑨	작게자른당근 슬라이스치즈②	수박 물만두①②⑤⑩	통곡물푸레이크(시리얼)⑤ 우유②	천도복숭아⑪ 두유⑤
점심	기장밥 순두부부채국⑤ 유정란찜① 잔멸치볶음⑨ 배추김치⑨	차조밥 호박잎(순)된장국⑤ 등심돈가스&케첩 ①②⑥⑩&⑫ 터발요거트샐러드②⑫ 총각김치⑨	오므라이스①⑤ 황태국⑤ 훈제오리고기찜②⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 참쌀어묵국⑤④ 제육볶음⑤⑩ 상추당근겉절이⑤ 깍두기⑨	수수밥 유부국⑤ 달걀⑤⑥ 수제피클(오이+무우) 배추김치⑨
오후 간식	편감자 유기농식혜	채소비빔국수④	애호박부추부침개④ 보리차	등심탕수육(완제품)①⑩⑫ 겉절이차	미니식빵②⑥&딸기잼 우유②
저녁	혼합잡곡밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥ 상추겉절이⑤ 배추김치⑨	수수밥 소고기미역국⑤⑥ 순살삼치조림⑤ 도토리묵채소무침⑤ 총각김치⑨	발아흑미밥 유정란파국①⑤ 두부조림⑤ 김구이 배추김치⑨	쌀밥&채소자장 ⑤⑥⑦⑫⑬⑭⑮ 호박된장국⑤ 동그랑땡구이(깍창고야) ①②⑤⑥⑩ 깍두기⑨	기장밥 순두부채소국⑤ 순살고등어구이⑥⑦ 가지볶음⑤ 배추김치⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)/ 칼슘(mg)	유아	영아	1123.8/36.5/390.8 1021.6/26.8/290.6	1121.5/35.2/391.4 1011.2/25.4/290.8	1122.8/34.7/390.3 1012.1/25.0/290.5
구분	13(월)	14(화) 생일잔치	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절
오전 간식	소고기버섯죽⑤⑥ 깍두기⑨	<요리활동> 포마김밥①⑩	수박 연두부⑤&양념장⑤	물만두①⑤⑥⑩ 계절과일(복숭아)⑫	
점심	혼합잡곡밥 감자국⑤ 두부조림⑤ 콩나물무침⑤ 열무김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤ 소고기볶음⑤⑥ 브로콜리무침⑤ 배추김치⑨	현미영양닭죽⑤ 해물동그랑땡구이①⑤⑥⑦ 게맛살오이초무침①②⑧⑩ 백김치 후식:아이스홍시	차조밥 소고기미역국⑤⑥ 두부구이조림⑤ 공심채나물볶음⑤ 오이소박이⑨	
오후 간식	돈육잡채⑤⑩ 발아옥수수차	생크림케이크①②⑤④ 수박/어린이주스	미트토마토파스타④⑩⑫⑬	시몬카스테라②⑥ 우유②	
저녁	쌀밥 감자국⑤ 등심돈가스&케첩 ①②⑥⑩&⑫ 오이무침⑤ 열무김치⑨	수수밥 콩나물국⑤ 참쌀어묵볶음⑤⑥ 콘샐러드①⑤⑥⑫ 배추김치⑨	발아흑미밥 황태국⑤ 돈불고기⑤⑩ 상추겉절이⑤ 배추김치⑨	기장밥 오징어묵국⑤⑦ 감자엿장조림⑤ 청포묵김무침⑤ 오이소박이⑨	
열량(kcal)/ 단백질(g)/ 칼슘(mg)	유아	영아	1124.1/35.8/392.8 1021.6/25.4/292.4	1121.1/34.2/390.8 1012.1/25.1/291.2	1122.1/36.4/390.8 1022.5/26.1/290.4
구분	20(월)	21(화) 먼 나들이	22(수)	23(목) 대서	24(금)
오전 간식	닭가슴살채소죽⑤⑥ 깍두기⑨	바나나	수박 물만두①②⑤⑩	작게자른오이 플레인요구르트②	메론 두유⑤
점심	수수밥 감자국⑤ 유정란장조림①⑤ 오이지무침⑤ 총각김치⑨	<먼 나들이> 소고기채소볶음밥⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 깍두기⑨ 사과주스	열무보리비빔밥⑨&강된장⑤ 순두부장국⑤ 오징어간장조림⑤⑦ 오이소박이⑨	발아흑미밥 닭곰탕⑤⑥ 비빔만두(납작군만두)⑤⑥⑩ 가지양념나물⑤ 깍두기⑨	기장밥 유부장국⑤ 돈육장조림⑤⑩ 미나리나물⑤ 배추김치⑨
오후 간식	새우양배추우동볶음⑤⑥⑦ 보리차	핫도그①⑤⑥⑩ 보리차	꿀떡 유기농식혜	과일오미자화채⑪ (사과+복숭아+자두)	카스테라①②④ 우유②
저녁	혼합잡곡밥 유정란파국①⑤ 돼지갈비찜⑤⑩ 청경채나물⑤ 총각김치⑨	쌀밥&채소자장 ⑤⑥⑦⑫⑬⑭⑮ 유부국⑤ 야채소시지유정란부침 ①⑧⑩⑫ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤ 소불고기⑤⑥ 브로콜리무침⑤ 오이소박이⑨	수수밥 황태국⑤ 삼치조림⑤ 오이지무침⑤ 깍두기⑨	발아흑미밥 콩나물국⑤ 두부양념조림⑤ 부추오이지무침⑤ 배추김치⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)/ 칼슘(mg)	유아	영아	1122.5/36.5/390.5 1021.7/27.1/290.6	1121.8/36.1/390.5 1012.1/25.1/291.9	1122.4/35.4/392.6 1013.1/26.2/292.4

구분	27(월)	28(화) 유두절	29(수)	30(목)	31(금)
오전 간식	양송이스트프②④ 아침빵①②④	소고기장국⑤⑩	사과 연두부⑤&양념장⑤	과일푸레이크(시리얼) 귀리유	복숭아⑪ 두유⑤
점심	차조밥 아욱국⑤ 해물마파두부⑤⑨⑪ 시금치들깨가루무침⑤ 오이소박이⑨	혼합잡곡밥 콩나물국⑤ 돈불고기⑤⑩ 상추겉절이⑤ 총각김치⑨	쌀밥&채소자장 ⑤④⑨⑩⑪⑫ 황태국⑤ 토마토유정란볶음①⑫ 배추김치⑨	수수밥 참쌀어묵국⑤④ 달다리살조림⑤⑫ 김구이 오이소박이⑨	참쌀현미밥 소고기미역국⑤⑫ 동태전①④ 청포묵무침⑤ 멸무김치⑨
오후 간식	찐옥수수 연한매실차	잔치국수⑤④	찐 고구마 우유②	찐감자&계절과일(자두)	소보ろ빵①②④④ 우유②
저녁	기장밥 소고기뭇국⑤⑩ 유정란찜① 숙주나물⑤ 오이소박이⑨	수수밥 순두부채소국⑤ 떡갈비(완제품)당근케첩조림 ⑤④⑩⑫ 가지양념나물⑤ 총각김치⑨	발아흑미밥 닭곰탕⑤⑤ 삼치카레구이②⑤④⑩⑫⑫ 수제피클(오이+무우) 배추김치⑨	쌀밥 감자국⑤ 소고기유정란장조림①⑤⑫ 느타리버섯볶음⑤ 오이소박이⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑫ 해물동그랑땡구이 ①⑤④⑦ 애호박나물⑤ 멸무김치⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)/ 칼슘(mg)	유아 1123.5/37.4/392.2 영아 1023.1/27.4/291.2	1122.3/36.2/391.5 1012.3/26.5/293.2	1122.8/36.4/391.8 1012.8/25.8/291.2	1122.8/36.1/393.1 1013.2/26.2/289.5	1121.6/35.7/392.5 1011.6/25.6/288.8

원산지 표시

쌀(현미, 흑미, 찰쌀, 찐쌀, 밥, 죽, 누룽지) 국내산, 잡곡류 국내산, 배추김치-반찬용, 찌개용, 탕용, 겉절이용(배추) 국내산, 고춧가루 국내산, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) 국내산, 돼지고기 국내산, 소고기, 한우 국내산, 닭 국내산, 오리고기 국내산, 훈제오리고기(오리고기) 국내산, 고등어 국내산, 꽃게 국내산, 명태/코다리/동태포 러시아산, 오징어 국내산, 통등심돈가스(돼지고기) 국내산, 한입등심돈가스(돼지고기) 국내산, 주꾸미 국내산, 팽이버섯(국내산), 동그랑땡(돼지고기) 국내산, 해물동그랑땡(오징어)(달동연육) 국내산, 핫도그, 꽃소떡(소시지_돼지고기) 국내산, 참치파우치-(가다랑어) 베트남산, 떡갈비(돼지고기) 국내산, 안심치킨가스(닭), 통통치킨텐더(닭) 국내산, 함박스테이크(돼지고기, 소고기):국내산, 두부연어묵, 등근연어묵, 참쌀어묵, 참어묵 명태연육(미국산), 훈연가다랑어(필리핀산), 오징어동그랑땡 명태연육(미국산), 오징어(국내산), 훈연가다랑어(필리핀산), 등심탕수육(돼지고기) 국내산, 갯잎전(돼지고기) 국내산, 전복 국내산, 우리말생선가스(명태) 러시아산, 게맛살(명태어묵) 미국산(게살) 국내산, 자연소시지(비엔나-돈육) 국내산, 고기완자(돼지고기) 국내산, 꼬마소시지-치즈소시지 (연육) 베트남산, (돼지고기) 국내산, 미니함박스테이크(돼지고기, 소고기, 한우):국내산, 서리태공국물(서리태)국내산, 야채소시지(돼지고기) 국내산, 후랑크소시지(돼지고기) 국내산, 한우사골곰탕, 한우사골농축액 (한우사골, 한우잔뼈) 국내산, 까르보나라파스타소스 햄(돼지고기) 국내산

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복, 포합) ⑳잣
--------------	--



수도권생태유아공동체생협 식단 작성 원칙

제철에 나는 신선하고 건강한 생활재를 이용해 최소한의 조리를 합니다.

7월 제철 생활재

채소	해산물	과일
감자, 부추, 오이, 근대, 샐러리 완두콩, 호박잎 등	전복, 삼치, 오징어, 소라 등	참외, 매실, 토마토, 체리 등

26년 7월 영양소식지

여름철, 식중독이란?

- 식품의 섭취와 연관된, 인체에 유독한 미생물 또는 미생물이 만들어 낸 독성 물질에 의한 감염성, 독소형 질환을 **식중독**이라고 합니다.
- 식중독은 구토, 복통, 잦은 설사 등의 증상을 나타냅니다. 심할 경우, 고름과 점액, 피가 섞인 변을 볼 수 있으며, 38~39℃의 열이 동반될 수 있습니다.

<식중독 예방 6가지 실천 요령>

손 씻기	구분 사용하기	익혀 먹기	세척·소독하기	끓여 먹기	보관온도 지키기

<식중독 발생 시 가정 내 응급처치>

음식 대신 수분을 충분히 섭취하기	끓인 물 1L에 설탕 4스푼, 소금 1스푼 타서 마시기	지사제, 항구토제물 한부로 사용하지 않기	설사가 줄어들면 마음이나 쌀죽을 섭취하기	혈변, 탈수, 고열, 심한 설사 시에는 병원 방문하기

<신선편의식품 샐러드 사 먹을 때, 다음 수칙을 지켜주세요>

신선편의식품이란?	
농산물이나 임산물물을 세척·박피·절단 등 단순 가공 공정을 거쳐거나, 그대로 먹을 수 있는 단순 가공식품을 말한다. 채소·과일 등 신선편의농산물이 주원료다.	
구입	-유통기한 및 신선도를 확인하고 냉장 보관된 것을 선택하기
섭취	-구입 후 즉시 먹기를 권장. 나중에 먹으면 구입 후 바로 냉장 보관해 주기 -냉장 보관한 제품은 먹기 전에 상태를 충분히 확인하기