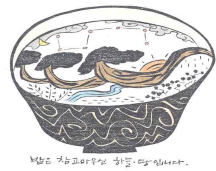




	1(월)[저탄소초록급식]	2(화)	3(수) 지방선거일	4(목)	5(금)
오전새참	현미양파죽	자른방울토마토⑫ 땅콩④ 또는 호두⑭ 시금치참깨죽		우유타락죽② 데친당근스틱	유기농바나나 청경채소고기죽⑩ 찰보리밥
점심	기장밥 아욱된장국⑤ 카레두부구이⑤⑫⑬ 들깨열무무침 잘게썬배추김치⑨	수수밥 유정란파국① (유부파국) 소불고기⑬ 오이양파무침 잘게썬깍두기⑨		흑미밥 닭가슴살미역국⑥ 돈육양배추볶음⑩ 연근어린이샐러드 잘게썬깍두기⑨	순두부찌개⑤⑨ 훈제오리찜 새우살파프리카볶음⑨ 잘게썬배추김치⑨
오후새참	찐감자 오미자효소	들기름김치볶음밥⑨ 현미차		오징어칼국수⑥⑦ (오징어쌀국수)	삶은계란① (삶은고구마) 매실효소
이유식	아욱두부진밥⑤	한우유정란진밥①⑬		닭가슴살미역진밥⑥	순두부새우살진밥⑤⑨
열량,단백질	427.5/14.4	542.3/21.2		465.2/16.8	394.3/30.5
	8(월)[저탄소초록급식]	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
오전새참	양송이버섯죽	수박 참쌀녹두죽	누룽지죽	잘게자른참외 새우죽⑨	바지락살죽⑩ 잘게썬파프리카
점심	수수밥 채소육개장① 김유정란말이① (김달걀볶음) 애호박나물 잘게자른깍두기⑨	혼합잡곡밥 팽이다시마채국 삼치구이⑤ 취나물볶음 잘게썬배추김치⑨	보리밥 시금치된장국⑤ 닭볶음⑤ 콩나물무침⑤ 잘게썬배추김치⑨	찰현미밥 소고기미역국⑬ 연두부⑤&양념장⑤ 오이숙주무침 잘게썬깍두기⑨	기장밥 청국장찌개⑤ 수제돈가스⑩&계찜① 브로콜리초무침 잘게썬배추김치⑨
오후새참	감자전①⑥ (계란후라이) 보리차	자장면⑤⑥⑩ (쌀자장) 단무지	파운드케이크①②④ (계란없는쌀빵) 우유②/멸균우유	물만두①⑤⑥⑩ 동글레차	흑미찐빵⑥ 식혜
이유식	느타리아호박진밥	삼치살팽이진밥	닭살시금치진밥⑥	소고기연두부진밥⑤⑬	청국장브로콜리진밥⑤
열량,단백질	500.2/15.4	517.4/26.5	456.7/13.7	455.3/17.3	464.5/17.5
	15(월)[저탄소초록급식]	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) 단오
오전새참	콩나물김치국⑤⑨	자른방울토마토⑫ 땅콩④ 또는 호두⑭ 호박두부죽⑤	닭죽⑬	오트밀죽②⑥ 잘게썬오이	유기농바나나 감자채소죽
점심	찰보리밥 시래기된장국⑤ 새송이채당근볶음 청포도김가루무침 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 소고기감자국⑬ 토마토스크램블에그①②② 무생채 잘게썬배추김치⑨	찰현미밥 잘게썬오징어국⑦ 다진돈육우영조림⑩ 파프리카느타리볶음 오이부추김치⑨	수수밥 비지찌개⑤⑩ 임연수고사리조림 청경채나물 잘게썬깍두기⑨	혼합잡곡밥 들깨미역국 돈수육⑩*저염쌈장⑤ 오이탕탕이 잘게썬배추김치⑨
오후새참	크림스파게티①②⑤⑥ (주먹밥) 단무지	평촌요구르트② 씨리얼⑥	프렌치토스트①②④ (쌀빵잼토스트) 우유②/멸균우유	뿌리채소주먹밥 연한장국⑤	삼색채소전①⑥ (삼색채소계란볶음) 오미자수박화채
이유식	새송이당근진밥	소고기감자진밥⑬	돈육느타리진밥⑩	임연수고사리진밥	들깨돈육진밥⑩
열량,단백질	455.8/13.6	479.6/17.7	470.8/16.9	559.0/20.2	500.8/22.9
	22(월)[저탄소초록급식]	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
오전새참	양배추영양죽	잘게썬참외 잔죽⑩	전복죽⑩	완숙토마토⑫ 땅콩④ 또는 호두⑭ 아욱된장국⑤	연두부죽⑤ 파프리카스틱
점심	기장밥 호박수제비국⑥ 두부양념조림⑤ 얼갈이된장무침⑤ 오이부추김치⑨	찰현미밥 콩나물국⑤ 돈육갈비찜⑩ 깻잎순볶음 잘게썬배추김치⑨	찰보리밥 다진우령된장국⑤ 오리훈제샐러드⑤ 시금치나물 오이부추김치⑨	흑미밥 닭곰탕⑩ 삼치카레구이⑫⑬ 시금치나물 잘게썬배추김치⑨	수수밥 소고기미역국⑬ 육원전①⑤⑥⑩ 참나물무침 잘게썬깍두기⑨
오후새참	잘게썬떡국①	햇케이크①②⑥ (구운감자) 옥수수차	모닝빵①②④ (계란없는쌀빵) 감자스프②⑤	우동⑥ (쌀국수)	한식찜채⑩
이유식	두부얼갈이진밥⑤	콩나물돈육진밥⑤⑩	우령이살부추진밥	닭살시금치진밥⑥	돈육참나물진밥⑩
열량,단백질	469.7/17.1	520.0/13.1	516.4/19.6	525.8/32.4	525.1/28.3
	29(월)[저탄소초록급식]	30(화)	1. 이 식단은 '푸름생협'에서 제공되는 친환경 식재료로 작성한 식단입니다. 2. 매달 제철 식재료를 충분히 활용하여 식단을 구성하고 있습니다. 3. 매주 월요일 점심은 영유아의 건강을 증진하고 기후변화를 줄이기 위해 '고기 없는 날로 지정 하였습니다. 4. 모든 친환경 식재료는 수급 현황에 따라 변동이 될 수 있으며 결품의 경우 같은 식품군으로 대체합니다. 5. 매주 화,목요일은 오전새참을 비타민 과 무기질의 섭취를 위해 계절과일로 넣었습니다.(계절과일은 어린이집 상황에 맞게 변경 가능합니다.) 6. 생선류 중 조기, 갈치, 꽂치등과 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 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭기 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기⑯소고기⑰오징어 ⑱굴, 전복, 조개, 홍합 ⑳갯		
오전새참	흑임자죽	수박 미역감자죽			
점심	차초밥 보리새우근대국⑤⑨ 두부자장볶음⑤ 유자오이무침 잘게썬배추김치⑨	수수밥 안매운쌀볶음⑦⑩⑩ 메추리알미나새송이조림① (돈육새송이조림) 토마토양파무침⑫ 잘게썬배추김치⑨			
오후새참	찐감자 매실효소	달걀푼잔치국수①④ (유부쌀국수)			
이유식	두부근대진밥⑤	메추리알새송이진밥①			
열량,단백질	411.2/15.8	482.1/18.5			



친환경 식단 원칙



제철에 나는 신선하고 건강한 재료를 이용해 최소한의 조리를 합니다.

6월의 재철재료	채소	해산물	과일
	감자, 상추, 오이, 근대, 완두콩, 부추, 토마토 등	참다랑어, 소라, 장어, 다슬기 등	산딸기, 참외, 매실, 복분자, 오디 등

원산지 표시	쌀, 잡곡 (죽, 누룽지, 쌀)	콩류 (콩, 두부, 콩국수, 콩비지 등)	쇠고기(한우), 닭고기, 돼지고기, 오리고기	가공육류 (돈가스, 핫도그)	김치		생선 (삼치, 가자미, 오징어, 조갯살, 새우살, 전복, 꽃게, 굴, 홍합살)
	국내산	국내산	국내산	*돈가스-국내산 *핫도그-국내산	배추(봄동, 얼갈이포함) 무	고춧 가루	국내산

저탄소 초록급식이란?

저탄소 초록급식



탄소배출이 많은 육류 섭취를 줄이고
탄소배출이 적은 수산물, 유제품, 달걀, 채소,
과일, 콩 등의 식재료를 조리하여
제공하는 채식 급식

 수산물	 유제품	 달걀
 채소	 과일	 두부, 콩

어린이집에서는 월 4회 이상 '저탄소 초록급식의 날'을 운영해요.

채식의 종류

비건 Vegan	
락토 베지테리언 Lacto vegetarian	
오보 베지테리언 ovo vegetarian	
락토 오보 베지테리언 Lacto-ovo vegetarian	
페스코 베지테리언 Pesco-vegetarian	
폴로 베지테리언 Pollo-vegetarian	
플렉시테리언 Flexitarian	

어린이집 초록급식의 단계는 **비건 또는 오보베지테리언**

초록급식을 실천해야 하는 이유

건강하고 바른 성장

건강한 식습관 형성으로
질병 예방, 바른 성장 기틀 마련

지구 건강 보호

온실가스 배출을 줄여
환경 보호, 지구온난화 예방

동물복지 실천

무분별한 육류 소비를 줄여
공장식 축사 감소, 동물복지 실천

[출처] 충남교육청 지속가능 식생활 영양교육 자료집

초록급식 실천을 위한 작은 한 걸음

 로컬푸드 선택하기	 제철 식재료 선택하기	 친환경농산물 선택하기
------------------	--------------------	--------------------

“가장 중요한 건 남기지 않고 골고루 먹기”

영양이야기

땅속의 사과 감자

- 비타민C가 풍부해 면역력 향상
- 피부와 모발을 건강하게 유지
- 칼륨을 많이 함유하고 있어 신장 기능 증진

 #채소이음 #영양가득 #포슬포슬 #무리채소	 감자칩	 홍감자버터구이
-----------------------------	---------	-------------

[출처] 농식품정보누리