오전새참 일반형) # 2025년 10월 친환경 표준식단표

작성자: 김O선 영양사

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.

	1(수) 국군의날	2(목)	3(금) 개천절	4(토)
오전새참	연두부죽⑤ 잘게자른깍두기⑨	자른포도		검은콩두유⑤
점 심	수수밥 돈육김치찌개⑨⑩ 삼치구이 시금치나물 자른방울토마토⑫	찰보리밥 소고기탕국⑤⑯ 돈장조림⑤⑩ 해초무침 잘게자른배추김치⑨		카레덮밥⑥⑩⑫ 다시마파국 잘게자른배추김치⑨
오후새참	카스테라①②⑥ 우유②	호박채소전①⑥		
열량,단백질 유아·영아	614.7/24.5 545.2/22.7	590.7/23.0 532.7/22.5		288.5/10.1 225.5/6.6

	6(월)추석	7(화)	8(수)한로	9(목) 한글날	10(금)	11(토)
오전새참					평촌요구르트② 데친당근스틱	우리콩두유⑤
점 심					기장밥 안매운짬뽕국⑨⑩⑰⑱ 소불고기⑯ 무나물볶음 잘게자른배추김치⑨	오므라이스① 맑은장국⑤ 잘게자른깍두기⑨
오후새참					감자칼국수⑥	
열량,단백질 유아·영아					601.8/25.9 485.7/20.7	368.0/13.8 321.0/11.7

	13(월)[저탄소초록급식]	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
오전새참	미숫가루⑤ 지리멸치	사과	흑임자죽 잘게자른깍두기⑨	평촌요구르트② 얇게자른오이	바나나	검은콩두유⑤
점 심	수수밥 맑은순두부탕⑤⑨ 채소카레볶음 우엉조림 잘게자른배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤ 수제돈가스①⑤⑩*케찹⑫ 양상추샐러드&참깨소스① 잘게자른배추김치⑨	삼색비비밥 (호박,당근,콩나물) 느타리버섯맑은국 유정란스크램블① 잘게자른배추김치⑨	찹쌀현미밥 갈비탕⑯ 가자미조림 숙주피망무침 잘게자른배추김치⑨	기장밥 닭가슴살미역국⑮ 자른오징어볶음⑨ 호박나물 잘게자른깍두기⑨	들기름김치볶음밥⑨ 잘게자른깍두기⑨
오후새참	찐단호박 오미자효소	평촌요구르트② 시리얼⑥	단팥빵①②⑥ 우유②	잔치국수⑥ 잘게자른배추김치⑨	핫케익①②⑥ 현미차	
열량,단백질 유아·영아	569.1/16.2 439.1/11.1	577.0/14.4 520.0/14.2	503.3/21.4 493.8/21.1	587.7/29.9 483.0/25.1	583.1/19.2 506.1/18.1	299.0/11.0 9.5/0.6

	20(월)[저탄소초록급식]	21(화)	22(수)	23(목) 상강	24(금)	25(토)
오전새참	미숫가루⑤ 지리멸치	배	전복죽⑱ 잘게자른깍두기⑨	평촌요구르트② 잘게자른파프리카	사과	우리콩두유⑤
점 심	찰보리밥 채식육개장 당근유정란찜① 청포묵김가루무침 잘게자른배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤ 돈육자장볶음⑩ 깻잎순무침 잘게자른배추김치⑨	흑미밥 들깨무채국 안동식닭조림⑮ 브로콜리새콤무침 잘게자른배추김치⑨	수수밥 소고기미역국⑯ 멸치볶음 토마토오이무침⑫ 잘게자른깍두기⑨	찰현미밥 시금치된장국⑤ 오리훈제부추찜 도라지볶음 잘게자른배추김치⑨	새우볶음밥①⑨ 맑은장국⑤ 잘게자른깍두기⑨
오후새참	찐고구마 매실효소	한식잡채⑩ 보리차	파운드케익①②⑥ 우유②	뿌리채소주먹밥 연한장국⑤	물만두①⑤⑥⑩ 옥수수차	
열량,단백질 유아·영아	599.2/18.4 511.1/12.9	609.0/20.3 564.0/20.2	556.1/15.4 546.6/15.0	579.2/22.3 474.5/17.5	592.0/21.6 567.0/20.6	330.5/13.5 283.5/11.4

	27(월)[저탄소초록급식]	28(화)	29(수)	30(목)	
오전새참	미숫가루⑤ 지리멸치	단감	누룽지죽 잘게자른깍두기⑨	평촌요구르트② 데친당근스틱	바나나
점 심	흑미밥 순두부팽이국⑤ 유정란장조림① 시래기된장지짐⑤ 잘게자른배추김치⑨	차조밥 소고기무국⑯ 삼치찹쌀구이 오이양파무침 잘게자른배추김치⑨	기장밥 바지락미역국⑱ 돈수육⑩&저염쌈장⑤ 양배추찜 잘게자른배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 해물전①⑥⑨⑰⑱ 얼갈이무침 잘게자른깍두기⑨	찰보리밥 청국장찌개⑤ 오리주물럭 청경채나물 잘게자른배추김치⑨
오후새참	찐단호박 오미자효소	우리밀수제비⑥	프렌치토스트①②⑥ 우유②	꼬마김밥① 연한장국⑤	비빔우동⑤⑥ 단무지
열량,단백질 유아·영아	518.5/17.5 430.4/12.0	606.7/24.9 562.7/24.8	598.8/29.2 500.3/26.1	625.0/25.0 520.3/20.1	584.0/20.0 507.0/18.9

7.특정식품(예:우유,계란,고등어,견과류 등)에 알레르기가 있는 어린이는 담임교사에게 전달해 주시기 바랍니다.

8. 표시는 자연식품으로 주3회 이상 제공합니다. ※알레르기 유발식품①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합 등)⑲잣

2025년 9월 30일 000어린이집

오전새참 혼합형)

2025년 10월 친환경 표준식단표

작성자: 김O선 영양사

	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.	1(수)국군의날	2(목)	3(금)	4(토)
오전새참		연두부죽⑤ 잘게자른깍두기⑨	자른포도 단호박죽		검은콩두유⑤
점 심		수수밥 돈육김치찌개⑨⑩ 삼치구이 시금치나물 자른방울토마토⑫	찰보리밥 소고기탕국⑤⑯ 돈장조림⑤⑩ 해초무침 잘게자른배추김치⑨		카레덮밥⑥⑩⑫ 다시마파국 잘게자른배추김치⑨
오후새참		카스테라①②⑥ 우유②	호박채소전①⑥		
열량,단백질 유아·영아		614.7/24.5 545.2/22.7	590.7/23.0 532.7/22.5		288.5/10.1 225.5/6.6

	6(월)추석	7(화)	8(수)한로	9(목) 한글날	10(금)	11(토)
오전새참					평촌요구르트② 데친당근스틱	우리콩두유⑤
점 심					기장밥 안매운짬뽕국⑨⑩⑰⑱ 소불고기⑯ 무나물볶음 잘게자른배추김치⑨	오므라이스① 맑은장국⑤ 잘게자른깍두기⑨
오후새참					감자칼국수⑤	
열량,단백질 유아·영아					601.8/25.9 485.7/20.7	368.0/13.8 321.0/11.7

	13(월)[저탄소초록급식]	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
오전새참	미숫가루⑤ 지리멸치	사과 녹두닭죽⑮	흑임자죽 잘게자른깍두기⑨	평촌요구르트② 잘게자른오이	바나나 유정란카레죽①②⑥⑫	검은콩두유⑤
점 심	수수밥 맑은순두부탕⑤⑨ 채소카레볶음 우엉조림 잘게자른배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤ 수제돈가스①⑤⑩*케찹⑫ 양상추샐러드&참깨소스① 잘게자른배추김치⑨	삼색비비밥 (호박,당근,콩나물) 느타리버섯맑은국 유정란스크램블① 잘게자른배추김치⑨	찹쌀현미밥 갈비탕⑯ 가자미조림 숙주피망무침 잘게자른배추김치⑨	기장밥 닭가슴살미역국⑮ 자른오징어볶음⑨ 호박나물 잘게자른깍두기⑨	들기름김치볶음밥⑨ 잘게자른깍두기⑨
오후새참	찐단호박 오미자효소	평촌요구르트② 시리얼⑥	단팥빵①②⑥ 우유②	잔치국수⑥ 잘게자른배추김치⑨	핫케익①②⑥ 현미차	
열량,단백질 유아·영아	569.1/16.2 439.1/11.1	577.0/14.4 520.0/14.2	503.3/21.4 493.8/21.1	587.7/29.9 483.0/25.1	583.1/19.2 506.1/18.1	299.0/11.0 9.5/0.6

	20(월)[저탄소초록급식]	21(화)	22(수)	23(목) 상강	24(금)	25(토)
오전새참	미숫가루⑤ 지리멸치	배 소고기양배추죽⑯	전복죽⑱ 잘게자른깍두기⑨	평촌요구르트② 잘게자른파프리카	사과 유정란카레죽①②⑥⑫	우리콩두유⑤
점 심	찰보리밥 채식육개장 당근유정란찜① 청포묵김가루무침 잘게자른배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤ 돈육자장볶음⑩ 깻잎순무침 잘게자른배추김치⑨	흑미밥 들깨무채국 안동식닭조림⑮ 브로콜리새콤무침 잘게자른배추김치⑨	수수밥 소고기미역국⑯ 멸치볶음 토마토오이무침⑫ 잘게자른깍두기⑨	찰현미밥 시금치된장국⑤ 오리훈제부추찜 도라지볶음 잘게자른배추김치⑨	새우볶음밥①⑨ 맑은장국⑤ 잘게자른깍두기⑨
오후새참	찐고구마 매실효소	한식잡채⑩ 보리차	파운드케익①②⑥ 우유②	뿌리채소주먹밥 연한장국⑤	물만두①⑤⑥⑩ 옥수수차	
열량,단백질 유아·영아	599.2/18.4 511.1/12.9	609.0/20.3 564.0/20.2	556.1/15.4 546.6/15.0	579.2/22.3 474.5/17.5	592.0/21.6 567.0/20.6	330.5/13.5 283.5/11.4

	27(월)[저탄소초록급식]	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전새참	미숫가루⑤ 지리멸치	배 검은콩죽⑤	누룽지죽 잘게자른깍두기⑨	평촌요구르트② 데친당근스틱	바나나 오트밀죽②⑥
점 심	흑미밥 순두부팽이국⑤ 유정란장조림① 시래기된장지짐⑤ 잘게자른배추김치⑨	차조밥 소고기무국⑯ 삼치찹쌀구이 오이양파무침 잘게자른배추김치⑨	기장밥 바지락미역국⑱ 돈수육⑩&저염쌈장⑤ 양배추찜 잘게자른배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 해물전①⑥⑨⑰⑱ 얼갈이무침 잘게자른깍두기⑨	찰보리밥 청국장찌개⑤ 오리주물럭 청경채나물 잘게자른배추김치⑨
오후새참	찐단호박 오미자효소	우리밀수제비⑥	프렌치토스트①②⑥ 우유②	꼬마김밥① 연한장국⑤	비빔우동⑤⑥ 단무지
열량,단백질 유아·영아	518.5/17.5 430.4/12.0	606.7/24.9 562.7/24.8	598.8/29.2 500.3/26.1	625.0/25.0 520.3/20.1	584.0/20.0 507.0/18.9

7.특정식품(예:우유,계란,고등어,견과류 등)에 알레르기가 있는 어린이는 담임교사에게 전달해 주시기 바랍니다.
8. 표시는 자연식품으로 주3회 이상 제공합니다. ※알레르기 유발식품①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합 등)⑲잣

2025년 9월 30일 000어린이집

오전새참 죽형)

2025년 10월 친환경 표준식단표

작성자: 김O선 영양사

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.

	1(수)국군의날	2(목)	3(금)	4(토)
오전새참	연두부죽⑤	포도 단호박죽		검은콩두유⑤
점 심	수수밥 돈육김치찌개⑨⑩ 삼치구이 시금치나물 자른방울토마토⑫	찰보리밥 소고기탕국⑤⑯ 돈장조림⑤⑩ 해초무침 잘게자른배추김치⑨		카레덮밥⑥⑩⑫ 다시마파국 잘게자른배추김치 ⑨
오후새참	카스테라①②⑥ 우유②	호박채소전①⑥		
열량,단백질 유아·영아	614.7/24.5 545.2/22.7	590.7/23.0 532.7/22.5		288.5/10.1 225.5/6.6

	6(월)추석	7(화)	8(수)한로	9(목) 한글날	10(금)	11(토)
오전새참					양배추두부죽⑤ 데친당근스틱	우리콩두유⑤
점 심					기장밥 안매운짬뽕국⑨⑩⑰⑱ 소불고기⑯ 무나물볶음 잘게자른배추김치⑨	오므라이스① 맑은장국⑤ 잘게자른깍두기⑨
오후새참					감자칼국수⑤	
열량,단백질 유아·영아					601.8/25.9 485.7/20.7	368.0/13.8 321.0/11.7

	13(월)[저탄소초록급식]	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
오전새참	현미미역죽	사과 녹두닭죽⑮	흑임자죽	잘게자른오이 콩나물부추죽⑤	바나나 유정란카레죽①②⑥⑫	검은콩두유⑤
점 심	수수밥 맑은순두부탕⑤⑨ 채소카레볶음 우엉조림 잘게자른배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤ 수제돈가스①⑤⑩*케찹⑫ 양상추샐러드&참깨소스① 잘게자른배추김치⑨	삼색비비밥 (호박,당근,콩나물) 느타리버섯맑은국 유정란스크램블① 잘게자른배추김치⑨	찹쌀현미밥 갈비탕⑯ 가자미조림 숙주피망무침 잘게자른배추김치⑨	기장밥 닭가슴살미역국⑮ 자른오징어볶음⑨ 호박나물 잘게자른깍두기⑨	들기름김치볶음밥⑨ 잘게자른깍두기⑨
오후새참	찐단호박 오미자효소	평촌요구르트② 시리얼⑥	단팥빵①②⑥ 우유②	잔치국수⑥ 잘게자른배추김치⑨	핫케익①②⑥ 현미차	
열량,단백질 유아·영아	569.1/16.2 439.1/11.1	577.0/14.4 520.0/14.2	503.3/21.4 493.8/21.1	587.7/29.9 483.0/25.1	583.1/19.2 506.1/18.1	299.0/11.0 9.5/0.6

	20(월)[저탄소초록급식]	21(화)	22(수)	23(목) 상강	24(금)	25(토)
오전새참	밤죽	단감 소고기양배추죽⑯	전복죽⑱	우유애호박죽② 잘게자른파프리카	사과 당근감자죽	우리콩두유⑤
점 심	찰보리밥 채식육개장 당근유정란찜① 청포묵김가루무침 잘게자른배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤ 돈육자장볶음⑩ 깻잎순무침 잘게자른배추김치⑨	흑미밥 들깨무채국 안동식닭조림⑮ 브로콜리새콤무침 잘게자른배추김치⑨	수수밥 소고기미역국⑯ 멸치볶음 토마토오이무침⑫ 잘게자른깍두기⑨	찰현미밥 시금치된장국⑤ 오리훈제부추찜 도라지볶음 잘게자른배추김치⑨	새우볶음밥①⑨ 맑은장국⑤ 잘게자른깍두기⑨
오후새참	찐고구마 매실효소	한식잡채⑩ 보리차	파운드케익①②⑥ 우유②	뿌리채소주먹밥 연한장국⑤	물만두①⑤⑥⑩ 옥수수차	
열량,단백질 유아·영아	599.2/18.4 511.1/12.9	609.0/20.3 564.0/20.2	556.1/15.4 546.6/15.0	579.2/22.3 474.5/17.5	592.0/21.6 567.0/20.6	330.5/13.5 283.5/11.4

	27(월)[저탄소초록급식]	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전새참	참깨죽	배 검은콩죽⑤	누룽지죽	삼색채소죽 데친당근스틱	바나나 오트밀죽②⑥
점 심	흑미밥 순두부팽이국⑤ 유정란장조림① 시래기된장지짐⑤ 잘게자른배추김치⑨	차조밥 소고기무국⑯ 삼치찹쌀구이 오이양파무침 잘게자른배추김치⑨	기장밥 바지락미역국⑱ 돈수육⑩&저염쌈장⑤ 양배추찜 잘게자른배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 해물전①⑥⑨⑰⑱ 얼갈이무침 잘게자른깍두기⑨	찰보리밥 청국장찌개⑤ 오리주물럭 청경채나물 잘게자른배추김치⑨
오후새참	찐단호박 오미자효소	우리밀수제비⑥	프렌치토스트①②⑥ 우유②	꼬마김밥① 연한장국⑤	비빔우동⑤⑥ 단무지
열량,단백질 유아·영아	518.5/17.5 430.4/12.0	606.7/24.9 562.7/24.8	598.8/29.2 500.3/26.1	625.0/25.0 520.3/20.1	584.0/20.0 507.0/18.9

7.특정식품(예:우유,계란,고등어,견과류 등)에 알레르기가 있는 어린이는 담임교사에게 전달해 주시기 바랍니다.
8. 표시는 자연식품으로 주3회 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

조리사) 2025년 10월 친환경 표준식단표

작성자: 김0선 영양사

		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전새참	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.	연두부죽⑤ 잘게자른깍두기⑨	포도		검은콩두유⑤
영유아혼합		연두부죽⑤ 잘게자른깍두기⑨	포도 단호박죽		검은콩두유⑤
영아용죽		연두부죽⑤	포도 단호박죽		검은콩두유⑤
점 심		수수밥 돈육김치찌개⑨⑩ 삼치구이 시금치나물 자른방울토마토⑫	찰보리밥 소고기탕국⑤⑯ 돈장조림⑤⑩ 해초무침 잘게자른배추김치⑨		카레덮밥⑥⑩⑫ 다시마파국 잘게자른배추김치⑨
조리TIP					
오후새참		카스테라①②⑥ 우유②	호박채소전①⑥		
이유식		시금치돼지고기진밥⑩	소고기배추진밥⑯		
열량,단백질 유아·영아		614.7/24.5 545.2/22.7	590.7/23.0 532.7/22.5		288.5/10.1 225.5/6.6

	6(월)추석	7(화)	8(수)한로	9(목) 한글날	10(금)	11(토)
오전새참					평촌요구르트② 데친당근스틱	우리콩두유⑤
영유아혼합					평촌요구르트② 데친당근스틱	우리콩두유⑤
영아용죽					양배추두부죽⑤ 데친당근스틱	우리콩두유⑤
점 심					기장밥 안매운짬뽕국⑨⑩⑰⑱ 소불고기⑯ 무나물볶음 잘게자른배추김치⑨	오므라이스① 맑은장국⑤ 잘게자른깍두기⑨
조리TIP						
오후새참					감자칼국수⑤	
이유식					소고기무우진밥⑯	
열량,단백질 유아·영아					601.8/25.9 485.7/20.7	368.0/13.8 321.0/11.7

	13(월)[저탄소초록급식]	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
오전새참	미숫가루⑤ 지리멸치	사과	흑임자죽 잘게자른깍두기⑨	평촌요구르트② 잘게자른오이	바나나	검은콩두유⑤
영유아혼합	미숫가루⑤ 지리멸치	사과 녹두닭죽⑮	흑임자죽 잘게자른깍두기⑨	평촌요구르트② 잘게자른오이	바나나 유정란카레죽①②⑥⑫	검은콩두유⑤
영아용죽	현미미역죽	사과 녹두닭죽⑮	흑임자죽	콩나물부추죽⑤ 잘게자른오이	바나나 유정란카레죽①②⑥⑫	검은콩두유⑤
점 심	수수밥 맑은순두부탕⑤⑨ 채소카레볶음 우엉조림 잘게자른배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤ 수제돈가스①⑤⑩* 케찹⑫ 양상추샐러드&참깨소스① 잘게자른배추김치⑨	삼색비비밥 (호박,당근,콩나물) 느타리버섯맑은국 유정란스크램블① 잘게자른배추김치⑨	찹쌀현미밥 갈비탕⑯ 가자미조림 숙주피망무침 잘게자른배추김치⑨	기장밥 닭가슴살미역국⑮ 자른오징어볶음⑨ 호박나물 잘게자른깍두기⑨	들기름김치볶음밥⑨ 잘게자른깍두기⑨
조리TIP		*녹두닭죽-녹두 불린 물을 그대로 사용합니다. 닭은 살만 발라 씁니다.				
오후새참	찐단호박 오미자효소	평촌요구르트② 시리얼⑥	단팥빵①②⑥ 우유②	잔치국수⑥ 잘게자른배추김치⑨	핫케익	
이유식	감자순두부진밥⑤	돼지고기근대진밥⑩	호박느타리진밥	가자미숙주진밥	닭고기호박진밥⑮	
열량,단백질 유아·영아	569.1/16.2 439.1/11.1	577.0/14.4 520.0/14.2	503.3/21.4 493.8/21.1	587.7/29.9 483.0/25.1	583.1/19.2 506.1/18.1	299.0/11.0 9.5/0.6

	20(월)[저탄소초록급식]	21(화)	22(수)	23(목) 상강	24(금)	25(토)
오전새참	미숫가루⑤ 지리멸치	단감	전복죽⑱ 잘게자른깍두기⑨	평촌요구르트② 잘게자른파프리카	사과	우리콩두유⑤
영유아혼합	미숫가루⑤ 지리멸치	단감 소고기양배추죽⑯	전복죽⑱ 잘게자른깍두기⑨	평촌요구르트② 잘게자른파프리카	사과 당근감자죽	우리콩두유⑤
영아용죽	밤죽	단감 소고기양배추죽⑯	전복죽⑱	우유애호박죽② 잘게자른파프리카	사과 당근감자죽	우리콩두유⑤
점 심	찰보리밥 채식육개장 당근유정란찜① 청포묵김가루무침 잘게자른배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤ 돈육자장볶음⑩ 깻잎순무침 잘게자른배추김치⑨	흑미밥 들깨무채국 안동식닭조림⑮ 브로콜리새콤무침 잘게자른배추김치⑨	수수밥 소고기미역국⑯ 멸치볶음 토마토오이무침⑫ 잘게자른깍두기⑨	찰현미밥 시금치된장국⑤ 오리훈제부추찜 도라지볶음 잘게자른배추김치⑨	새우볶음밥①⑨ 맑은장국⑤ 잘게자른깍두기⑨
조리TIP						
오후새참	찐고구마 매실효소	한식잡채⑩ 보리차	파운드케익①②⑥ 우유②	뿌리채소주먹밥 연한장국⑤	물만두①⑤⑥⑩ 옥수수차	
이유식	애호박유정란진밥①	돈육깻순진밥⑩	닭살브로콜리진밥⑮	소고기미역진밥⑯	시금치오리진밥	
열량,단백질 유아·영아	599.2/18.4 511.1/12.9	609.0/20.3 564.0/20.2	556.1/15.4 546.6/15.0	579.2/22.3 474.5/17.5	592.0/21.6 567.0/20.6	330.5/13.5 283.5/11.4
	27(월)[저탄소초록급식]	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전새참	미숫가루⑤ 지리멸치	배	누룽지죽 잘게자른깍두기⑨	평촌요구르트② 데친당근스틱	바나나	
영유아혼합	미숫가루⑤ 지리멸치	배 검은콩죽⑤	누룽지죽 잘게자른깍두기⑨	평촌요구르트② 데친당근스틱	바나나 오트밀죽②⑥	
영아용죽	참깨죽	배 검은콩죽⑤	누룽지죽	삼색채소죽 데친당근스틱	바나나 오트밀죽②⑥	
점 심	흑미밥 순두부팽이국⑤ 유정란장조림① 시래기된장지짐⑤ 잘게자른배추김치⑨	차조밥 소고기무국⑯ 삼치찹쌀구이 오이양파무침 잘게자른배추김치⑨	기장밥 바지락미역국⑱ 돈수육⑩&저염쌈장⑤ 양배추찜 잘게자른배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 해물전①⑥⑨⑰⑱ 얼갈이무침 잘게자른깍두기⑨	찰보리밥 청국장찌개⑤ 오리주물럭 청경채나물 잘게자른배추김치⑨	
조리TIP						
오후새참	찐단호박 오미자효소	우리밀수제비⑥	프렌치토스트①②⑥ 우유②	꼬마김밥① 연한장국⑤	비빔우동⑤⑥ 단무지	
이유식	유정란시래기진밥①	삼치오이진밥	돈육미역진밥⑩	닭얼갈이진밥⑮	오리청경채진밥	
열량,단백질 유아·영아	518.5/17.5 430.4/12.0	606.7/24.9 562.7/24.8	598.8/29.2 500.3/26.1	625.0/25.0 520.3/20.1	584.0/20.0 507.0/18.9	

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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 등) ⑲잣

2025년 9월 30일 000어린이집

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

원산지 표시	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	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	*돈가스-국내산 *핫도그-국내산	국내산	국내산	국내산

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, 귤 등

보라색&검은색: 안토시아닌

면역력 증가, 항산화 및 노화 예방, 혈압 유지
예) 적양배추, 가지, 포도, 블루베리, 흑미 등

흰색 : 안토잔틴

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

출처:식품의약품안전처