

2026년 10월 생태유아공동체 친환경 식단표 (만0~2세)

영양사 : 임무화

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
오전새참				포도	우유(2)	
점 심				찰쌀현미밥 맑은미역국(5) 두부양념조림(5.6) 들깨고사리볶음(5.6) 깍두기(9)	홍미밥 바지락순두부된장찌개(5.18) 돼지불고기(5.6.10) 무생채 배추김치	개 천 절
오후새참				고구마맛탕 우영차	찐감자 식혜	
열량/단백질				451/12	498/23	
날짜	5	6	7	8	9	10
오전새참		배	사과요구르트(2)	단감		볶은잔멸치
점 심	대 체 휴 일	잡곡밥 맑은감자국 메추리알카레조림(1.2.5.6.12.15) 멸치볶음(5.6) 김자반 깍두기(9)	소고기콩나물밥(5.16) +양념장(5.6) 두부묵국(5.6) 간콩어묵채소볶음(5.6) 배추김치	찰쌀현미밥 수제비된장국(5.6) 연근튀김+양념장(5.6) 새콤달콤삼무무침 배추김치	한 글 날	소고기숙주쌀국수(5.6.16) 깍두기(9)
오후새참		굴소스해물볶음우동(5.6.9.17.18)	와플빵(1.2.6) 감잎차	찐감자 오미자차		두유(5)
열량/단백질		503/26	420/15	527/12		296/10
날짜	12	13	14	15	16	17
오전새참	사과	단감	딸기요거트(2) 당근스틱(씹는 힘 기르기)	배	우유(2)	볶은잔멸치
점 심	기장밥 두부호박된장국(5.6) 해물햄버거스테이크(1.6.17)+케찹(12) 김자반 깍두기(9)	차조밥 오징어묵국(5.17) 로제찜닭(2.6.12.15.16) 열무나물무침(5.6) 배추김치	돼지고기자장덮밥(5.6.10.12.15.16) 유정란채소국(1) 물만두튀김(1.5.6.10) 단무지	찰쌀현미밥 콩나물김치국(5.9) 감자채양념볶음 도토리묵상추무침(5.6) 깍두기(9)	한우야채볶음밥 두부된장국 깍두기 1~2세-도시락(부모참여수업)	표고버섯전복밥(18) +양념장(5.6) 어묵국(5.6) 백김치
오후새참	롤케이크 당근차	쌀빵씨리얼(6) 우유(2)	돼지고기양배추볶음밥(10) 비트차	녹두죽	찐고구마 구기자차	두유(5)
열량/단백질	555/16	523/23	494/16	388/11	549/26	225/11
날짜	19	20	21	22	23	24
오전새참	배	사과	플레인요거트(2)	단감	우유(2)	볶은잔멸치
점 심	흑미밥 황태채두부묵국(5.6) 굴소스훈제오리채소볶음(5.9.18) 콩나물무침(5.6) 배추김치	홍미밥 꽃게탕(5.8) 유정란채소스크램블(1) 배추나물무침(5.6) 깍두기(9)	소고기채소볶음밥(16) 홍합살숙주묵국(5.18) 과일마요샐러드(1.13) 배추김치	찰쌀현미밥 맑은감자국 비빔당면(5.6) 무채나물볶음 배추김치	오분도미밥 재첩국(18) 수제탕소육(6.10.12) 구운전장김 깍두기(9)	물만두백반(1.5.6.10) 깍두기(9)
오후새참	파삭당면군만두(5.6) 보리차	찐고구마 유자차	아침빵(1.2.6) 연근차	잔치국수(5.6)	시몬카스테라(1.6) 박하차	두유(5)
열량/단백질	521/19	480/15	499/18	407/12	557/24	322/16
날짜	26	27	28	29	30	31
오전새참	사과	배	블루베리요구르트(2) 당근스틱(씹는 힘 기르기)	굴	우유(2)	볶은잔멸치
점 심	잡곡밥 육개장(5.16) 어묵채소팽이버섯전(6) 당근라볶음 배추김치	찰쌀밥 맑은콩나물국(5) 돈등심찜스테이크샐러드(16)+요구르트드레싱(2) 진미채무침(5.6.17) 깍두기(9)	찰쌀밥 닭곰탕(15)+소면(6) 부추겉절이(5.6) 깍두기(9)	찰쌀현미밥 양배추감자된장국(5.6) 수제두부채소완자전(5.6) 새콤달콤미역무침 배추김치	주먹밥(체험학습)	돼지고기버섯볶음밥(10) 유정란채소국(1) 깍두기(9)
오후새참	다진대게살채소죽(8)	우유퐁밀(1.2.6) 사과주스	구운유정란(1) 매실차	옥수수콘채소자장면(5.6.12.15.16)	소보로스틱빵(1.2.6) 동굴레차	두유(5)
열량/단백질	494/14	451/25	569/20	562/16	516/30	277/14

* 매주 목요일은 채식의 날입니다. (요일이 변동 될 수 있습니다.)

* 식품알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭로두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 굴, 전복포함) ⑲장

원산지 표기	쌀(밥/죽/누룽지)					콩(두부류/콩국수/콩비지)			육류			
	오분도미	백미	찰쌀	현미	흑미	두부	순두부	연두부	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산					국내산			국내산 한우	국내산	국내산	국내산
	김치(배추/얼갈이/봄동)		수산물					어·육가공품				
	배추	고춧가루	바지락	가리비	오징어	고등어	전복	꽃게·대게살	해물햄버거 스테이크	물만두		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어	돼지고기		

2026년 10월 생태유아공동체 친환경 식단표 (만3~5세)

영양사 : 임무화

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
오전새참				포도	우유(2)	
점 심				찰쌀현미밥 맑은미역국(5) 두부양념조림(5.6) 들깨고사리볶음(5.6) 깍두기(9)	홍미밥 바지락순두부된장찌개(5.18) 돼지불고기(5.6.10) 무생채 배추김치(9)	개 천 절
오후새참				고구마맛탕 우영차	찐감자 식혜	
열량/단백질				551/14	598/25	
날짜	5	6	7	8	9	10
오전새참		배	사과요구르트(2)	단감		볶은잔멸치
점 심	대 체 휴 일	잡곡밥 맑은감자국 메추리알카레조림(1.2.5.6.12.15) 멸치볶음(5.6) 김자반 깍두기(9)	소고기콩나물밥(5.16) +양념장(5.6) 두부묵국(5.6) 간풍어묵채소볶음(5.6) 배추김치(9)	찰쌀현미밥 수제비된장국(5.6) 연근튀김+양념장(5.6) 새콤달콤삼무무침 배추김치(9)	한 글 날	소고기숙주쌀국수(5.6.16) 깍두기(9)
오후새참		굴소스해물볶음우동(5.6.9.17.18)	와플빵(1.2.6) 감잎차	찐감자 오미자차		두유(5)
열량/단백질		603/28	520/17	627/14		296/10
날짜	12	13	14	15	16	17
오전새참	사과	단감	딸기요거트(2) 당근스틱(씹는 힘 기르기)	배	우유(2)	볶은잔멸치
점 심	기장밥 두부호박된장국(5.6) 해물햄버거스테이크(1.6.17)+케찹(12) 김자반 깍두기(9)	차조밥 오징어묵국(5.17) 로제찜닭(2.6.12.15.16) 열무나물무침(5.6) 배추김치(9)	돼지고기자장덮밥(5.6.10.12.15.16) 유정란채소국(1) 물만두튀김(1.5.6.10) 단무지	찰쌀현미밥 콩나물김치국(5.9) 감자채당근볶음 도토리묵상추무침(5.6) 깍두기(9)	도시락 제공 (부모참여수업)	표고버섯전복밥(18) +양념장(5.6) 어묵국(5.6) 배추김치(9)
오후새참	롤케이크 당근차	쌀빵씨리얼(6) 우유(2)	돼지고기양배추볶음밥(10) 비트차	녹두죽	찐고구마 구기자차	두유(5)
열량/단백질	655/18	623/25	594/18	488/11	649/28	325/13
날짜	19	20	21	22	23	24
오전새참	배	사과	플레인요거트(2)	단감	우유(2)	볶은잔멸치
점 심	흑미밥 황태채두부묵국(5.6) 굴소스훈제오리채소볶음(5.9.18) 콩나물무침(5.6) 배추김치(9)	홍미밥 꽃게탕(5.8) 유정란채소스크램블(1) 배추나물무침(5.6) 깍두기(9)	소고기채소볶음밥(16) 홍합살채소국(5.18) 과일마요샐러드(1.13) 배추김치(9)	찰쌀현미밥 맑은감자국 비빔당면(5.6) 무채나물볶음 배추김치(9)	오분도미밥 재첩국(18) 수제탕수육(6.10.12) 구운전장김 깍두기(9)	물만두백반(1.5.6.10) 깍두기(9)
오후새참	파삭당면군만두(5.6) 보리차	찐고구마 유자차	아침빵(1.2.6) 연근차	잔치국수(5.6)	시몬카스테라(1.6) 박하차	두유(5)
열량/단백질	621/21	580/17	599/20	507/12	657/26	422/18
날짜	26	27	28	29	30	31
오전새참	사과	배	블루베리요구르트(2) 당근스틱(씹는 힘 기르기)	굴	우유(2)	볶은잔멸치
점 심	잡곡밥 육개장(5.16) 어묵채소팽이버섯전(6) 당근라페 배추김치(9)	찰쌀밥 맑은콩나물국(5) 돈등심찜스테이크샐러드(16)+요구르트드레싱(2) 진미채무침(5.6.17) 깍두기(9)	찰쌀밥 닭곰탕(15)+소면(6) 부추겉절이(5.6) 깍두기(9)	찰쌀현미밥 양배추감자된장국(5.6) 수제두부채소완자전(5.6) 새콤달콤미역무침 배추김치(9)	김밥 제공(체험학습)	돼지고기버섯볶음밥(10) 유정란채소국(1) 깍두기(9)
오후새참	다진대게살채소죽(8)	우유퐁밀(1.2.6) 사과주스	구운유정란(1) 매실차	옥수수콩채소자장면(5.6.12.15.16)	소보로스틱빵(1.2.6) 동굴레차	두유(5)
열량/단백질	594/16	551/27	669/22	662/18	616/32	377/16

* 매주 목요일은 채식의 날입니다. (요일이 변동 될 수 있습니다.)

* 식품알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭로두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 굴, 전복포함) ⑲장

원산지 표기	쌀(밥/죽/누룽지)					콩(두부류/콩국수/콩비지)			육류			
	오분도미	백미	찰쌀	현미	흑미	두부	순두부	연두부	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산					국내산			국내산 한우	국내산	국내산	국내산
	김치(배추/얼갈이/봄동)		수산물					어·육가공품				
	배추	고춧가루	바지락	가리비	오징어	고등어	전복	꽃게·대게살	해물햄버거 스테이크	물만두		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어	돼지고기		

1. 알레르기 유발식품 및 대체식품표

가. 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 아래의 해당 식품을 제한하십시오.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
--

나. 알레르기 원아는 아래 알레르기 유발 대체식품표를 참고하여 식단을 조정하시기 바랍니다.
다. 대체식품

구분	대체식품
난류	육류, 생선류, 두부
우유	칼슘강화 두유, 멸치, 대두, 두부, 미역 등의 해조류
메밀	곡류에 속하는 식품으로 대체 (감자, 고구마, 옥수수, 국수, 쌀)
땅콩, 호두	다른 견과류에 문제가 없는지 확인 후 다른 견과류로 대체
대두	달걀, 육류, 생선류
밀가루	곡류에 속하는 식품으로 대체 (호밀가루, 감자녹말가루, 고구마녹말가루)
고등어	생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 반응이 없는 생선으로 대체 (흰살생선)
게, 새우	갑각류 내 교차반응 확률 높아 대체식품 선택 시 주의. 육류, 생선류, 달걀, 콩류로 대체
오징어, 조개류	육류, 생선류, 달걀, 콩류로 대체
육류	생선류, 달걀, 콩류
토마토	채소스틱
복숭아	교차반응 확률이 높아 확인 후 반응이 없는 과일로 대체. 바나나, 포도, 귤, 딸기, 참외 등
아황산류	알러지는 무, 브로컬리, 양배추 등 1차 농산물에 함유된 아황산보다는 주로 가공식품의 식품첨가물인 아황산나트륨, 아황산무수물, 하이포아황산나트륨에 의해 반응이 잘 나타남. 가공식품의 식품첨가물에 알러지 반응을 보일 시, 가공식품 대신 1차 농산물로 대체해야 함. 각종 와인, 단무지, 건조과일, 연근이나 도라지 등 흰색채소의 표백에 쓰이는 첨가물. ※가공식품 사용 시 아황산염 표시를 확인하여 선택

2. 10월 제철 식재료

채소	양송이버섯, 고구마, 연근, 배추, 무, 토란
과일	배, 사과, 감, 귤, 밤
해산물	꽃게, 굴, 전복, 홍합, 고등어, 대게, 방어