

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2(하늘연달생일)	3
오전새참				포도	산양유(2)	
점 심				오분도미밥 어묵국(5.6) 두부양념조림(5.6) 들깨고사리볶음(5.6) 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 한우미역국(5.16) 한도채소잡채(5.10) 치킨너겟(5.6,15) 배추김치(백김치)(9)	개 천 절
오후새참				바람송편 보리차	찐감자 식혜	
열량/단백질				451/12	444/20	
날짜	5	6	7	8	9	10
오전새참		배	사과요구르트(2)	단감		볶은잔멸치
점 심	대 체 휴 일	오분도미밥 맑은감자국 메추리알조림 (1.5.6) 멸치볶음(5.6) 배추김치(백김치)(9)	소고기콩나물밥(5.16) +양념장(5.6) 두부죽국(5.6) 어묵채소볶음(5.6) 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 수제비감자국(5.6) 연근조림(5.6) 새콤달콤무나물 배추김치(백김치)(9)	한 글 날	소고기숙주쌀국수 (5.6.16) 깍두기(9)
오후새참		스파게티 (6.12)	와플빵(1.2.6) 매실차	호박설기 개복송아차		두유(5)
열량/단백질		503/26	420/15	527/12		296/10
날짜	12	13	14	15	16	17
오전새참	사과	단감	딸기요거트(2)	배	산양유(2)	볶은잔멸치
점 심	오분도미밥 두부호박된장국(5.6) 해물햄버거스테이크 (1.6.17) 김자반 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 오징어묵국(5.17) 야채찜닭(5.6.15) 열무나물무침(5.6) 배추김치(백김치)(9)	돼지고기자장덮밥 (5.6.10.12.15.16) 유정란채소국(1) 물만두튀김(1.5.6.10) 단무지	오분도미밥 콩나물김치국(5.9) 감자채당근볶음(5.6) 도토리묵이무침(5.6) 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 맑은소고기묵국(5.16) 고등어무조림(5.6.7) 데친두부부추무침(5) 배추김치(백김치)(9)	표고버섯전복밥(18) +양념장(5.6) 어묵국(5.6) 백김치
오후새참	롤케이크(1.2.5.6) 보리차	쌀떡시리얼(6) 두유(2)	찐고구마 매실차	기정떡 보리차	비빔국수	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	산양유(2)	볶은잔멸치
점 심	오분도미밥 황태채두부묵국(5.6) 훈제오리채소볶음 (5.9.18) 콩나물무침(5.6) 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 꿀계탕(5.8) 유정란채소스크램블(1) 배추나물무침(5.6) 배추김치(백김치)(9)	소고기채소볶음밥(16) 홍합살숙주묵국(5.18) 과일마요샐러드(1.13) 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 맑은감자국 비빔당면(5.6) 무채나물볶음 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 재첩국(18) 수제탕수육(6.10.12) 구운전장김 배추김치(백김치)(9)	물만두백반(1.5.6.10) 깍두기(9)
오후새참	아침빵(1.2.6) 매실차	찐고구마 배즙	파삭당면군만두(5.6) 보리차	꿀백설기 보리차	시몬카스테라(1.6) 개복송아차	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	블루베리요거트(2)	굴	산양유(2)	볶은잔멸치
점 심	오분도미밥 육개장(5.16) 바지락채소팽이버섯전 (6.18) 견취나물볶음(5.6) 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 맑은콩나물국(5) 돈등심찜스테이크(16) 진미채무침(5.6.17) 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 닭육개장(5.6.15) 부추겉절이(5.6) 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 감자된장국(5.6) 수제두부채소와자전(5.6) 새콤달콤미역무침 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 청국장찌개(5) 삼치살구이 숙주나물무침(5.6) 배추김치(백김치)(9)	돼지고기버섯볶음밥 (10) 유정란채소국(1) 깍두기(9)
오후새참	소보로스틱빵(1.2.6) 사과그대로주스	찐단호박 개복송아차	다진대게살채소죽(8)	바람송편 보리차	구운유정란(1) 매실차	두유(5)
열량/단백질	494/14	451/25	569/20	562/16	516/30	277/14

식단
작성 기준

1. **친환경(유기, 무농약 인증) 식재료** 위주로 작성(채소, 과일, 육·가공식품 등) 합니다.
2. 공동체 식재료는 **생산지의 수급 상황**에 따라 **변동될 수** 있습니다.
3. 공동체의 제철 채소·과일의 수급이 힘든 경우 시중의 채소·과일을 일부 반영할 수도 있습니다.
4. 공동체는 **매주 목요일(채식의 날)**로 정하여 영·유아의 채소, 과일 섭취를 권장하고 있습니다.

참고사항

- 별지 제공 : ① 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따른 원산지 표시 ② 알레르기 유발식품 및 대체식품표
- ③ 제철 식재료 안내 ④ 식단 원산지 안내 ⑤ 조리법(●표시되어 있는 내용은 별도 제공)
- 에너지/단백질 섭취기준 : 만 3~5세 유아 1,400(kcal/일)/ 25(g/일)

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2(하늘연달생일)	3
오전새참				포도	산양유(2)	
점 심				오분도미밥 어묵국(5.6) 두부양념조림(5.6) 들깨고사리볶음(5.6) 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 한우미역국(5.16) 한돈채소잡채(5.10) 치킨너겟(5.6,15) 배추김치(백김치)(9)	개 천 절
오후새참				바람송편 보리차	찐감자 식혜	
열량/단백질				551/14	598/25	
날짜	5	6	7	8	9	10
오전새참		배	사과요구르트(2)	단감		볶은잔말치
점 심	대 체 휴 일	오분도미밥 맑은감자국 매추리알조림 (1.5.6) 멸치볶음(5.6) 김치반 배추김치(백김치)(9)	소고기콩나물밥(5.16) +양념장(5.6) 두부조림(5.6) 어묵채소볶음(5.6) 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 수제비감자국(5.6) 연근조림(5.6) 새콤달콤무나물 배추김치(백김치)(9)	한 글 날	소고기숙주쌀국수 (5.6.16) 각두기(9)
오후새참		스파게티 (6.12)	와플빵(1.2.6) 매실차	호박설기 개복송아차		두유(5)
열량/단백질		603/28	520/17	627/14		296/10
날짜	12	13	14	15	16	17
오전새참	사과	단감	딸기요거트(2)	배	산양유(2)	볶은잔말치
점 심	오분도미밥 두부호박된장국(5.6) 해물햄버거스테이크 (1.6.17) 김치반 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 오징어묵국(5.17) 야채찜닭(5.6.15) 얼무나물무침(5.6) 배추김치(백김치)(9)	돼지고기장덮밥 (5.6.10.12.15.16) 유정란채소국(1) 물만두튀김(1.5.6.10) 단무지	오분도미밥 콩나물김치국(5.9) 감자채당근볶음(5.6) 도토리묵오이무침(5.6) 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 맑은소고기묵국(5.16) 고등어무조림(5.6.7) 데친두부부추무침(5) 배추김치(백김치)(9)	표고버섯전복밥(18) +양념장(5.6) 어묵국(5.6) 백김치
오후새참	롤케이크(1.2.5.6) 보리차	쌀빵씨리얼(6) 두유(2)	찐고구마 매실차	기정떡 보리차	비빔국수	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	산양유(2)	볶은잔말치
점 심	오분도미밥 황태채두부묵국(5.6) 훈제오리채소볶음 (5.9.18) 콩나물무침(5.6) 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 꽃게탕(5.8) 유정란채소스크램블(1) 배추나물무침(5.6) 배추김치(백김치)(9)	소고기채소볶음밥(16) 홍합살숙주묵국(5.18) 과일마요샐러드(1.13) 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 맑은감자국 비빔당면(5.6) 무채나물볶음 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 채첩국(18) 수제탕수육(6.10.12) 구운전장김 배추김치(백김치)(9)	물만두백반(1.5.6.10) 각두기(9)
오후새참	아침빵(1.2.6) 매실차	찐고구마 배즙	파삭당면구만두(5.6) 보리차	꿀백설기 보리차	시몬카스테라(1.6) 개복송아차	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)	굴	산양유(2)	볶은잔말치
점 심	오분도미밥 육개장(5.16) 바지락채소팽이버섯전 (6.18) 견취나물볶음(5.6) 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 맑은콩나물국(5) 돈등심잡스테이크(16) 진미채무침(5.6.17) 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 닭육개장(5.6.15) 부추겉절이(5.6) 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 갈아된장국(5.6) 수제두부채소완자전(5.6) 새콤달콤미역무침 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 청국장찌개(5) 삼치살구이 숙주나물무침(5.6) 배추김치(백김치)(9)	돼지고기버섯볶음밥 (10) 유정란채소국(1) 각두기(9)
오후새참	소보로스틱빵(1.2.6) 사과그대로주스	찐단호박 개복송아차	다진대게살채소죽(8)	바람송편 보리차	구운유정란(1) 매실차	두유(5)
열량/단백질	594/16	551/27	669/22	662/18	616/32	377/16

식단
작성 기준

1. **친환경(유기, 무농약 인증) 식재료** 위주로 작성(채소, 과일, 육·가공식품 등) 합니다.
2. 공동체 식재료는 **생산지의 수급 상황**에 따라 **변동될 수** 있습니다.
3. 공동체의 제철 채소·과일의 수급이 힘든 경우 시중의 채소·과일을 일부 반영할 수도 있습니다.
4. 공동체는 **매주 목요일·채식의 날**로 정하여 영·유아의 채소, 과일 섭취를 권장하고 있습니다.

참고사항

- 별지 제공 : ① 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따른 원산지 표시 ② 알레르기 유발식품 및 대체식품표
- ③ 제철 식재료 안내 ④ 식단 원산지 안내 ⑤ 조리법(●표시되어 있는 내용은 별도 제공)
- 에너지/단백질 섭취기준 : 만 3~5세 유아 1,400(kcal/일)/ 25(g/일)