2026년 미틈달(11월) 생태유아공동체 친환경 식단표(1~4세)

영양사 : 임무화

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6(미틈달생일)	7
오전새참	귤	사과	사과요구르트(2)	단감	산양유(2)	볶은잔멸치
점 심	오분도미밥 황태채두부국(5.6) 돼지고기메추리알조림 (1.5.6.10) 배추겉절이(5.6) 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 맑은콩나물국(5) 야채닭볼고기(5.6.15) 무말랭이무침(5.6) 배추김치(백김치)(9)	다진소고기야채덮밥 (5.6.16) +양념장(5.6) 어묵쑥갓국(5.6) 곱창김부각(2.6) 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 맑은순두부국(5) 감자채전(6) 오이무침(5.6) 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 한우미역국(5,16) 한돈채소잡채(5,10) 치킨너겟(5,6,15) 배추김치(백김치)(9)	오징어채소덮밥(5.6.17) 맑은감잣국(5) 깍두기(9)
오후새참	팥빵(1.2.6) 두유(5)	게살죽(8)	찐고구마 식혜	바람송편 연근차	우리밀쿠키(1.2.6) 요구르트(2)	두유(5)
열량/단백질	471/16	501/18	311/15	489/12	444/20	265/18
날짜	9	10	11	12	13	14
오전새참	배	귤	딸기요거트(2)	사과	산양유(2)	볶은잔멸치
점 심	오분도미밥 청국장찌개(5) 등심돈가스(1.2.6.10) +소스(5.6.12) 양배추당근샐러드 (1.12.13) 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 야채가득물만둣국 (1.5.6.10.16) 코다리무조림(5.6) 건곤드레나물볶음(5) 배추김치(백김치)(9)	돼지고기자장덮밥 (5.6.10.12.15.16) 유정란채솟국(1) 겨울초겉절이(5.6) 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 들깨미역국(5) 새송이두부조림(5.6) 무생채(5.6) 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 소고기뭇국(5.16) 다진새우살유정란찜 (1.9) 근대나물무침(5.6) 배추김치(백김치)(9)	김치채소볶음밥(9) 맑은콩나물국 단무지
오후새참	쌀뻥씨리얼(6) 두유(5)	찐감자 배즙	단호박미니찐빵(2.6) 연근차	호박설기 개복숭아차	유자마들렌(1.2.6) 매실차	두유(5)
열량/단백질	521/19	491/18	477/19	473/13	449/18	221/12
날짜	16	17	18	19	20	21
오전새참	단감	배	플레인요거트(2)	귤	산양유(2)	볶은잔멸치
점 심	오분도미밥 바지락된장국(5.6.18) 어묵채소볶음(5.6) 구운김 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 육개장(5.16) 유정란채소말이(1) 오이무침(5.6) 배추김치(백김치)(9)	훈제오리채소볶음밥 두부김칫국(5.6) 진미채무침(5.6.17) 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 맑은감잣국(5) 우엉조림(5.6) 도토리묵무침(5.6) 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 열무된장국(5) 수육(10) 상추+저염쌈장(5) 배추김치(백김치)(9)	소고기잔치국수 (5.6.16) 백김치
오후새참	찰보리빵(1.2) 두유(5)	소고기채소죽(16)	토마토파스타(6.12)	기정떡 매실차	아침빵(1.2.6) 연근차	두유(5)
열량/단백질	457/19	411/16	508/21	499/11	481/22	198/13
날짜	23	24	25	26	27	28
오전새참	사과	단감	블루베리요구르트(2)	배	산양유(2)	볶은잔멸치
점 심	오분도미밥 소고기미역국(5.16) 고등어구이(7) 숙주나물무침(5.6) 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 해물순두부찌개 (5.6.9.17.18) (5.9.10) 굴전(6.18) 무생채 배추김치(백김치)(9)	고구마돈다짐카레덮밥 (2.5.6.10.12.15) 채소유정란국(1) 멸치볶음(5.6) 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 근대된장국(5) 모둠버섯탕수(5.6.12) 콩나물무침(5.6) 배추김치(백김치)(9)	오분도미밥 갈비탕(5.16)+당면 부추겉절이(5.6) 배추김치(백김치)(9)	돼지고기로제우동 (2.6.10.12.15) 단무지
오후새참	찐감자 배즙	잔치국수	호떡군만두(5.6.10) 매실차	꿀백설기 연근차	시몬카스테라(1.6) 개복숭아차	두유(5)
열량/단백질	489/19	463/18	425/17	495/13	532/18	232/13
날짜	30					
오전새참	귤					
점 심	오분도미밥 홍합살뭇국(5.18) 순살닭불고기(5.6.15) 시금치나물무침(5.6) 배추김치(백김치)(9)					
오후새참	구운유정란 매실차					
열량/단백질	475/21					

식단 작성 기준	1. 친환경(유기, 무농약 인증) 식재료 위주로 작성(채소, 과일, 육·가공식품 등) 합니다. 2. 공동체 식재료는 생산지의 수급 상황에 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)