

2026년 10월 생태유아공동체 친환경 식단표 (0~2세)

영양사 : 임무화

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
오전새참				단감	산양유(2)	
점 심				찰쌀현미밥 맑은미역국(5) 두부양념조림(5.6) 들깨고사리볶음(5.6) 깍두기(9)	홍미밥 바지락순두부된장찌개(5.18) 돼지불고기(5.6.10) 무생채 백김치	개 천 절
오후새참				고구마맛탕 우영차	찐감자 식혜	
열량/단백질				451/ 12	498/ 23	
날짜	5	6	7 생일	8	9	10
오전새참		배	사과	단감		볶은잔멸치
점 심	대 체 휴 일	잡곡밥 맑은감자국 메추리알카레조림(1.2.5.6.12.15) 멸치볶음(5.6) 깍두기(9)	팔찰밥 소고기미역국(5.16) 해물잡채(5.6.9.17.18) 호두당콩조림(4.5.6.14) 백김치	찰쌀현미밥 수제바된장국(5.6) 연근튀김+양념장(5.6) 새콤달콤쌈무무침 백김치	한 글 날	소고기숙주쌀국수(5.6.16) 깍두기(9)
오후새참		굴소스해물볶음우동(5.6.9.17.18)	케이크카스테라(1.2.6) 포도아잉주스	찐감자 오미자차		두유(5)
열량/단백질		503/ 26	587/ 15	527/ 12		296/ 10
날짜	12	13	14	15	16	17
오전새참	딸기요거트(2) 당근스틱	단감	사과	배	산양유(2)	볶은잔멸치
점 심	기장밥 두부오박된장국(5.6) 해물햄버거스테이크(1.6.17) 김자반 깍두기(9)	차조밥 오징어묵국(5.17) 간장찜닭(6.15) 열무나물무침(5.6) 백김치	돼지고기자장덮밥(5.6.10.12.15.16) 유정란채소국(1) 물만두튀김(1.5.6.10) 단무지	찰쌀현미밥 콩나물국(5) 감자채당근볶음 도토리묵상추무침(5.6) 깍두기(9)	찰보리밥 맑은소고기뭇국(5.16) 고등어시래기찜(5.6.7) 데친두부부추무침(5) 깍두기(9)	표고버섯전복밥(18) +양념장(5.6) 어묵국(5.6) 백김치
오후새참	와플빵(1.2.6) 감잎차	쌀뽕씨리얼(6) 우유(2)	찐고구마 구기자차	녹두죽	돼지고기양배추볶음(10) 비트차	두유(5)
열량/단백질	655/ 18	523/ 23	494/ 16	388/ 11	549/ 26	225/ 11
날짜	19	20	21	22	23	24
오전새참	플레인요거트(2)	배	사과	단감	산양유(2)	볶은잔멸치
점 심	흑미밥 황태채두부묵국(5.6) 굴소스순제오리채소볶음(5.9.18) 콩나물무침(5.6) 백김치	홍미밥 꽃게탕(5.8) 유정란채소스크램블(1) 배추나물무침(5.6) 깍두기(9)	소고기채소볶음밥(16) 홍합살숙주묵국(5.18) 과일유자소스샐러드(13) 백김치	찰쌀현미밥 맑은감자국 비빔당면(5.6) 무채나물볶음 백김치	오분도미밥 재첩국(18) 탕수육(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) 옥수수차	두유(5)
열량/단백질	521/ 19	480/ 15	499/ 18	407/ 12	557/ 24	322/ 16
날짜	26	27	28	29	30	31
오전새참	블루베리요거트(2) 당근스틱	사과	배	굴	산양유(2)	볶은잔멸치
점 심	잡곡밥 육개장(5.16) 어묵채소팽이버섯전(6) 당근라페 백김치	찰쌀밥 맑은콩나물국(5) 돈등심찜스테이크샐러드(16)+요거트드레싱(2) 진미채무침(5.6.17) 깍두기(9)	찰쌀밥 닭곰탕(15)+소면(6) 부추겉절이(5.6) 깍두기(9)	찰쌀현미밥 양배추감자된장국(5.6) 수제두부채소전(5.6) 새콤달콤미역무침 백김치	귀리밥 청국장찌개(5) 삼치살구이 숙주나물무침(5.6) 백김치	돼지고기버섯볶음밥(10) 유정란채소국(1) 깍두기(9)
오후새참	다진대게살채소죽(8)	우유퐁밀(1.2.6) 사과그대로주스	소보로스틱빵(1.2.6) 동굴레차	옥수수국채소자장면(5.6.12.15.16)	구운유정란(1) 매실차	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 ⑭오드 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 굴, 전복포함) ⑲젓

원산지 표기	쌀/밥/죽/누룽지)					콩(두부류/ 콩국수/ 콩비지)			육류				
	오분도미	백미	찰쌀	팔	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, 홍합	재첩, 가리비	오징어	고등어 삼치	전복	꽃게· 대게살	해물 햄버거 스테이크	물만두	돈등심 찜스테이크	진미채	
									오징어	돼지고기	돼지고기	오징어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	

2026년 10월 생태유아공동체 친환경 식단표 (3~5세)

영양사 : 임무화

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
오전새참				단감	산양유(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	백설기 식혜	
열량/단백질				451/ 12	598/ 25	
날짜	5	6	7 생일	8	9	10
오전새참		배	사과	단감		복은잔멸치
점 심	대 체 휴 일	장국밥 맑은감자국 메추리알카레조림(1.2.5.6.12.15) 멸치볶음(5.6) 김자반 깍두기(9)	팔찰밥 소고기미역국(5.16) 해물잡채(5.6.9.17.18) 오두망공조림(4.5.6.14) 배추김치(9)	찰쌀현미밥 수제비된장국(5.6) 연근튀김+양념장(5.6) 새콤달콤쌈무무침 배추김치(9)	한 글 날	소고기숙주쌀국수(5.6.16) 깍두기(9)
오후새참		굴소스해물볶음우동(5.6.9.17.18)	케이크카스테라(1.2.6) 포도아잉주스	찐감자 오미자차		두유(5)
열량/단백질		603/ 28	687/ 17	627/ 14		296/ 10
날짜	12	13	14	15	16	17
오전새참	딸기요거트(2) 당근스틱	단감	사과	배	산양유(2)	복은잔멸치
점 심	기장밥 두부호박된장국(5.6) 해물햄버거스테이크(1.6.17) 김자반 깍두기(9)	차조밥 오징어묵국(5.17) 간장찜닭(15.16) 얼무나물무침(5.6) 배추김치(9)	돼지고기자장덮밥(5.6.10.12.15.16) 유정란채소국(1) 물만두튀김(1.5.6.10) 단무지	찰쌀현미밥 콩나물국(5.9) 감자채당근볶음 도토리묵상추무침(5.6) 깍두기(9)	찰보리밥 맑은소고기묵국(5.16) 고등어시래기찜(5.6.7) 데진두부부추무침(5) 깍두기(9)	표고버섯전복밥(18) +양념장(5.6) 어묵국(5.6) 배추김치(9)
오후새참	와플빵(1.2.6) 감잎차	쌀썬비리알(6) 우유(2)	기정떡 구기자차	녹두죽	돼지고기양배추볶음밥(10) 비트차	두유(5)
열량/단백질	655/ 18	623/ 25	594/ 18	488/ 11	649/ 28	325/ 13
날짜	19	20	21	22	23	24
오전새참	플레인요거트(2)	배	사과	단감	산양유(2)	복은잔멸치
점 심	흑미밥 황태채두부국(5.6) 굴소스훈제오리채소볶음(5.9.18) 콩나물무침(5.6) 배추김치(9)	홍미밥 꽃게탕(5.8) 유정란채소스크램블(1) 배추나물무침(5.6) 깍두기(9)	소고기채소볶음밥(16) 홍합살숙주묵국(5.18) 과일유자소스샐러드(1.13) 배추김치(9)	찰쌀현미밥 맑은감자국 비빔당면(5.6) 무채나물볶음 배추김치(9)	오분도미밥 채첩국(18) 탕수육(6.10.12) 구운전장김 깍두기(9)	물만두백반(1.5.6.10) 깍두기(9)
오후새참	파삭당면군만두(5.6) 보리차	찐고구마 유자차	노란콩시루떡(5) 연근차	잔치국수(5.6)	시몬카스테라(1.6) 옥수수차	두유(5)
열량/단백질	621/ 21	580/ 17	599/ 20	507/ 12	657/ 26	422/ 18
날짜	26	27	28	29	30	31
오전새참	블루베리요거트(2) 당근스틱	사과	배	굴	산양유(2)	복은잔멸치
점 심	잡곡밥 육개장(5.16) 어묵채소팽이버섯전(6) 당근라페 배추김치(9)	찰쌀밥 맑은콩나물국(5) 동등심찜스테이크샐러드(16)+요거트드레싱(2) 진미채무침(5.6.17) 깍두기(9)	찰쌀밥 닭곰탕(15)+소면(6) 부추겉절이(5.6) 깍두기(9)	찰쌀현미밥 양배추김치된장국(5.6) 수제두부채소전(5.6) 새콤달콤미역무침 배추김치(9)	귀리밥 청국장찌개(5) 삼치살구이 숙주나물무침(5.6) 배추김치(9)	돼지고기버섯볶음밥(10) 유정란채소국(1) 깍두기(9)
오후새참	다진대게살채소죽(8)	바람떡 사과그대로주스	소보로스틱빵(1.2.6) 동굴레차	옥수수콘채소자장면(5.6.12.15.16)	구운유정란(1) 매실차	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 ⑬야왕산염 ⑭오두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 굴, 전, 복포합) ⑳참

원산지 표기	쌀(밥/죽/누룽지)					콩(두부류/콩국수/콩비지)			육류			
	오분도미	백미	찰쌀, 팔	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, 홍합	재첩, 가리비	오징어	고등어 삼치	전복	꽃게, 대게살	해물햄버거 스테이크	물만두	돈등심 찜스테이크	진미채
									오징어	돼지고기	돼지고기	오징어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산