2026년 11월 생태유아공동체 친환경 식단표

영양사 : 임무화

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전새참	소고기채소죽(16)	사과 /떠먹는 요거트(2)	아침빵(반쪽) /우유(2)	포도 /치즈(2)	게살죽 (2.5.6.8.12.15)	볶은잔멸치
점 심	강황밥 황태채두부국(5.6) 돼지고기메추리알조림 (1.5.6.10) 배추겉절이(5.6) 배추김치	홍국밥 맑은콩나물국(5) 닭다릿살전(6.15) 무말랭이무침(5.6) 배추김치	다진소고기애호박밥 (16) +양념장(5.6) 어묵쑥갓국(5.6) 곱창김부각(2.6) 깍두기(9)	클로렐라밥 맑은순두부국(5) 삼치구이 오이무침(5.6) 배추김치	잡곡밥 삼색수제빗국(6) 돼지고기단호박찜 (5,.6.10) 들깨무나물볶음 배추김치	오징어채소덮밥(5.6.17) 맑은감잣국(5) 깍두기(9)
오후새참	삶은 유정란 산양유(2) /떠먹는요거트(2)	팥빵(1.2.6) 우유(2) /두유(5)	유부초밥 매실차 /산양유(2)	찐고구마 두유(5) /떠먹는요거트(2)	소고기쌀국수(5.6.16) /산양유(2)	두유(5)
열량/단백질	471/16	501/18	311/15	489/12	532/20	265/18
날짜	9	10	11	12	13	14
오전새참	애호박죽	홍시 /런(2)	아침빵(반쪽) /우유(2)	사과 /치즈(2)	오트밀죽	볶은잔멸치
점 심	강황밥 청국장찌개(5) 등심돈가스(1.2.6.10) +소스(5.6.12) 양배추당근샐러드 (1.12.13) 배추김치	홍국밥 한우사골물만둣국 (1.5.6.10.16) 코다리무조림(5.6) 건곤드레나물볶음(5) 배추김치	돼지국밥(5.9.10) 겨울초겉절이(5.6) 깍두기(9)	클로렐라밥 들깨미역국(5) 갈치구이 쌈무배무침 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국(5.16) 다진새우살유정란찜 (1.9) 근대나물무침(5.6) 배추김치	김치채소볶음밥(9) 맑은콩나물국 단무지
오후새참	쌀뻥씨리얼(6) 우유(2) /떠먹는요거트(2)	찐감자 산양유(2) /두유(5)	단호박미니찐빵(2.6) 두유(5) /산양유(2)	잔치국수(5.6) /떠먹는요거트(2)	유자마들렌(1.2.6) 우유(2) /산양유(2)	두유(5)
열량/단백질	521/19	491/18	477/19	473/13	449/18	221/12
날짜	16	17	18	19	20	21
오전새참	누룽지죽	배 /떠먹는 요거트(2)	아침빵(반쪽) /우유(2)	골드키위 /치즈(2)	단호박죽	볶은잔멸치
점 심	강황밥 돼지고기된장찌개(5.10) 어묵채소볶음(5.6) 구운전장김 배추김치	홍국밥 육개장(5.16) 유정란채소말이(1) 당근스틱+쌈장(5) 배추김치	훈제오리채소볶음밥 우동국 진미채무침(5.6.17) 깍두기(9)	클로렐라밥 맑은감잣국(5) 명태전 도토리묵무침(5.6) 배추김치	잡곡밥 열무된장국(5) 오삼불고기(5.6.10.17) 새콤달콤상추무침(5.6) 배추김치	소고기잔치국수 (5.6.16) 백김치
오후새참	찰보리빵(1.2) 두유(5) /떠먹는요거트(2)	찐고구마 보리차 /두유(5)	잡채 산양유 /산양유(2)	잡채 매실차 /떠먹는요거트(2)	모둠해물자장면 (5.6.9.12.15.16.17.18) 보리차 /산양유(2)	두유(5)
열량/단백질	457/19	411/16	508/21	499/11	481/22	198/13
날짜	23	24	25	26	27	28
오전새참	김가루죽	망고 /런(2)	아침빵(반쪽) /우유(2)	배 /치즈(2)	닭살죽	볶은잔멸치
점 심	강황밥 소고기미역국(5.16) 고등어구이(7) 숙주나물무침(5.6) 배추김치	홍국밥 돼지고기콩비지찌개 (5.9.10) 굴전(6.18) 무생채 배추김치	고구마돈다짐카레덮밥 (2.5.6.10.12.15) 채소유정란국(1) 멸치볶음(5.6) 깍두기(9)	클로렐라밥 근대된장국(5) 임연수구이 콩나물무침(5.6) 배추김치	잡곡밥 들깨미역국(5.18) 쇠불고기 삼색나물무침(5.6) 배추김치	돼지고기로제우동 (2.6.10.12.15) 단무지
오후새참	찐감자 우유(2) /떠먹는요거트(2)	감자채전 산양유(2) /두유(5)	시몬카스테라(1.6) 두유(5) /산양유(2)	김자반주먹밥 매실차 /떠먹는요거트(2)	호떡군만두(5.6.10) 보리차 /산양유(2)	두유(5)
열량/단백질	489/19	463/18	425/17	495/13	532/18	232/13
날짜	30					
오전새참	양파당근죽					
점 심	강황밥 홍합살옹심이국(5.18) 순살닭불고기(5.6.15) 시금치나물무침(5.6) 배추김치					
오후새참	핫케이크(2.6) 우유(2) /떠먹는요거트(2)					
열량/단백질	475/21					

※ 석식은 희망하는 원아가 있을시 해당 원아에게 개별 안내드리겠습니다.
※ 식품알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 굴, 전복포함) ⑲잣

원산지 표기																		
	쌀(밥/죽/누룽지)					콩(두부류/콩국수/콩비지)			육류									
	오분도미	백미	찹쌀	현미	흑미	두부	순두부	연두부	소고기		돼지고기		닭고기		오리고기			
	국내산					국내산			국내산 한우		국내산		국내산		국내산			
	김치(배추/열갈이/봄동)		수산물										어·육가공품					
	배추	고춧가루	게	오징어	코다리	가리비	고등어	삼치	갈치	명태	임연수		등심돈가스		훈제오리		진미채	
													돼지고기		오리고기		오징어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산		국내산		국내산		원양산	