

2026년 9월 생태유아공동체 친환경 식단표

영양사 : 임무화

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	7	8	9	10	11	12
오전새참	누룽지죽	배 /떠먹는요거트(2)	아침빵(바쪽) /우유(2)	사과 /치즈(2)	병아리콩죽	볶은잔멸치
점 심	간황밥 육개장(5.16) 유정란스크램블 (1) 열무나물무침(5.6) 배추김치	홍국밥 얼갈이된장국(5) 훈제오리보추볶음 도토리묵채소무침(5.6) 배추김치	삼색나물비빔밥(5.6) +다진돼지고기볶음 (5.6.10) 두부된장국(5) 유정란후라이(1) 깍두기(9)	클로렐라밥 김치당면국(5.9) 버섯소불고기(5.6.16) 감자채당근볶음 배추김치	잡곡밥 숙주된장국(5) 유자청돼지갈비찜 (5.6.10) 무생채 배추김치	소고기명란치국수 (5.6.16) 깍두기(9)
오후새참	쌀떡씨리얼(6) 우유(2) /떠먹는요거트(2)	소고기쌀국수(5.6.16) /두유(5)	김자반죽먹밥 두유(2) /산양유(2)	찐감자 산양유(2) /떠먹는요거트(2)	찐단호박 보리차 /산양유(2)	두유(5)
열량/단백질	536/19	639/19	388/18	504/16	526/32	237/15
날짜	14	15	16	17	18	19
오전새참	김가루죽	사과 /떠먹는요거트(2)	아침빵(바쪽) /우유(2)	포도 /치즈(2)	애호박죽	볶은잔멸치
점 심	간황밥 어묵국(5.6) 채소비빔만두(1.5.6.10) 멸치볶음(5.6) 배추김치	홍국밥 바지락된장찌개(5.18) 다진소고기두부조림 (5.6.16) 숙주나물무침(5.6) 배추김치	돼지고기곤드레밥 +양념장(5.6) 맑은콩나물무침국 멸치볶음 깍두기(9)	클로렐라밥 팽이버섯장국(5) 해물부추전 따뜻한순두부(5) +양념장(5.6) 배추김치	팔팔밥 들깨미역국(5.6.18) 소갈비찜(5.6.16) 삼색나물무침(5.6) 배추김치	돼지고기로제우동 (2.6.10.12.15) 깍두기(9)
오후새참	유부초밥 보리차 /떠먹는요거트(2)	우유곰밀(1.2.6) 산양유(2) /두유(5)	잔치국수(5.6) /산양유(2)	팔팔(1.2.6) 우유(2) /떠먹는요거트(2)	찐고구마 두유(2) /산양유(2)	두유(5)
열량/단백질	448/16	457/15	474/17	404/15	680/24	212/10
날짜	21	22	23	24	25	26
오전새참	삼색채소죽	배 /떠먹는요거트(2)	아침빵(바쪽) /우유(2)			
점 심	간황밥 삼색오제비국(6) 고등어살무조림(5.6.7) 부추나물무침(5.6) 배추김치	홍국밥 청국장찌개(5) 제육볶음(5.6.10) 찐양배추쌈+쌈장(5) 배추김치	새우살채소볶음밥(9) 물만두국(1.5.6.10) 얼갈이나물무침(5.6) 깍두기(9)	추석연휴		
오후새참	유자마들렌(1.2.6) 우유(2) /떠먹는요거트(2)	삶은유정란(1) 산양유(2) /두유(5)	두부동그랑땡 매실차 /산양유(2)			
열량/단백질	452/25	444/24	444/18			
날짜	28	29	30			
오전새참	누룽지죽	배 /떠먹는요거트(2)	아침빵(바쪽) /우유(2)			
점 심	간황밥 무국(18) 등심돈가스(1.2.6.10) +소스(5.6.12) 옥수수콘샐러드(1.13) 배추김치	홍국밥 애호박된장국(5) 고구마순살찜닭(5.6.15) 건취나물볶음(5.6) 배추김치	소불고기채소덮밥 (5.6.16) 황태채우국 콩나물무침(5.6) 깍두기(9)			
오후새참	찰보리빵(1.2) 우유(2) /떠먹는요거트(2)	왕교자찜만두(1.5.6.10) 매실차 /두유(5)	현미크리스피롤(2.3.5) 보리차 /산양유(2)			
열량/단백질	466/17	390/18	444/18			

* 석식은 희망하는 원아가 있을시 해당 원아에게 개별 안내드리겠습니다.
* 식품알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 굴, 전복포함) ⑳걔

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	오징어	대게	전복	바지락	고등어	갈치	오징어 진미채	만두	등심돈가스	
									오징어	돼지고기	돼지고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	