

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(8) 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	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어	돼지고기	돼지고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	