

2016년 10월

결 재	담당	원장

	3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금)
오전간식		배	호박죽	군만두	사과
점 심	개천절	차조밥 콩나물감치국 연근조림, 김 브로컬리무침 김치	기장밥 육개장 무쌈 멸치땅콩조림 김치	백미 카레밥 소고기 미역국 포도 김치	수수밥 들깨미역국 돈가스 어린잎샐러드 김치
오후간식		찐빵/현미차	핫도그/매실차	수수팥떡, 사과	꼬마김밥
식단변경사유				생일잔치	
	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)
오전간식	흑임자구름떡	누룽지죽	포도	핫도그/현미차	사과
점 심	흑미밥 공국 시금치무침 우영조림 김치	수수밥 시래기된장국 미역줄거리볶음 소세지채소볶음 김치	기장밥 콩비지국 버섯잡채 양배추쌈/쌈장 김치	백미 채소자장밥 팽이두부된장국 메론 김치	가정도시락
오후간식	삶은고구마	물만두	국화전/국화차	수제비	단호박 요구르트
식단변경사유					긴나들이
	17일(월)	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)
오전간식	포도	삶은달걀	미숫가루	배	시리얼/우유
점 심	울무밥 우거지된장국 불고기버섯볶음 해초무침 김치	현미찰밥 맑음감자국 탕평채 오징어채오이무침 김치	흑미밥 숙주무국 호박전 느타리피망볶음 김치	백미 된장덮밥 콩나물국 사과 김치	수수밥 닭미역국 감자채당근볶음 콩나물무침 김치
오후간식	찐빵/매실차	쌀파운드/우유		부추전	떡볶이/오미자차
식단변경사유					
	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)
오전간식	누룽지죽	유과	배	현미가래떡	사과
점 심	흑미밥 우렁이된장국 돈불고기 상추, 깻잎 김치	쥐눈이콩밥 고사릿국 채소계란말이 멸치조림 김치	기장밥 버섯된장국 닭볶음탕 오이볶음 김치	백미 콩나물국 묵비빔밥 포도 김치	강낭콩밥 소고기무국 야채전 숙주나물 김치
오후간식	삶은고구마	스파게티	찐만두/보리차	조랭이떡국	핫케익/두유
식단변경사유					
	31일(월)				
오전간식	사과				
점 심	수수밥 쌀어묵무국 닭가슴살샐러드 단무지채무침 김치	※ 원산지 - 소고기: 한우, 국내산 - 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 - 쌀, 잡곡류: 국내산 - 배추김치, 깻두기, 울무김치: 국내산 - 양념류: 국내산			
오후간식	팥찐빵/두유				
식단변경사유					

공동육아와 공동체교육, 마포 올림두레생협 친환경 식단의 원칙은 다음과 같습니다.

- 1) 모든 식재료는 친환경 농산물, 유기농, 우리 농산물을 이용합니다.
 - 2) 제철음식을 기준으로 재료가 가진 자연의 맛을 최대한 살려 조리합니다.
 - 3) 우리나라 세시와 절기의 풍속을 살려 갑니다.
 - 4) 육류, 생선 등 동물성 단백질의 과도한 섭취를 줄입니다.
 - 5) 가공식은 가능한 배제하였습니다.
 - 6) 굽거나 튀기는 조리법을 최소화하고 찌거나 삶기를 지향합니다.
 - 7) 주 3회 이상 제철 야채나 과일을 이용한 간식을 포함하였습니다.
 - 8) 파란 글씨는 수산물을 대체한 음식입니다.
- ※ - 이 식단은 올림두레생협 급식위원회 식단이며 식단 변경 시 이은영 영양교사(010-9278-9705)가 감수하였습니다.
- 식재료는 수급현황에 따라 변동 될 수 있으며, 결품인 경우 같은 식품군으로 대체합니다.

식단 감수	영양사
올림두레생협 급식위원회	