

소리나는 어린이집 2016년 12월 식단표

조리사	영양사	식단 감수 확인
부남숙(솔방울)	김미은(빗방울)	김 미은

구분	월	화	수	목	금
일				1	2
아침간식(8:40)				자장밥	쌀아침빵
과일(10:00)				굴	사과
낮밥(12:00)				찰쌀밥 감자탕 무쌈	기장밥 시금치된장국 메추리알장조림 느타리버섯볶음
오후간식(16:10)				떡꼬치	고구마맛탕
일	5	6 김도연생일	7	8	9
아침간식(8:40)	계란국밥	해물주먹밥	떡국	콩나물국밥	프렌치토스트
과일(10:00)	매실차	단감	배	사과	굴
낮밥(12:00)	쥐논이콩밥 순두부국 무나물 구이김	팔밥 소고기미역국 통소세지채소볶음 브로콜리무침	차조밥 시래기된장국 보쌈 배추쌈/두부쌈장	(백미)카레밥 계란국	굴매생이국 고사리나물 오징어무침
오후간식(16:10)	김치오징어전	햇초코케익+우유	유부국수	불낙죽	핫도그
일	12	13	14	15	16
아침간식(8:40)	콩나물국밥	소고기김말이	카레밥	황태무국밥	쌀아침빵
과일(10:00)	수국차	배	사과	굴	사과
낮밥(12:00)	기장밥 콩비지국 새송이버섯전 건호박나물	흑미밥 청국장 고구마달매운찜 시금치나물	찰쌀밥 들깨 미역국 고등어구이 해초무침	백미 콩나물국 드토리묵비빔밥	강낭콩밥 냉이된장국 돈까스 샐러드
오후간식(16:10)	찜만두+두유	조랭이떡국	감자수제비	닭죽	찜고구마
일	19	20	21 요리활동	22	23
아침간식(8:40)	순두부국밥	멸치김말이	떡국	물만두국	프렌치토스트
과일(10:00)	감잎차	배	굴	사과	굴
낮밥(12:00)	수수밥 화토우렁이된장국 툇무침 채소달걀말이	울무밥 두부새우젓국 무생채 감자조림	흑미밥 팽이두부된장국 연근조림 세발나물무침	백미 맑은무국 콩나물비빔밥	차조밥 유부된장국 소세지채소볶음 느타리버섯무침
오후간식(16:10)	프렌치토스트	잡채	동지팔죽	스파게티	물만두
일	26	27	28	29 박주하생일	30
아침간식(8:40)	황태무국	간장계란밥	콩나물국밥	순두부국밥	해물주먹밥
과일(10:00)	현미차	배	굴	배	사과
낮밥(12:00)	차조밥 소고기무국 두부구이 멸치호두조림	쥐논이콩밥 배추들깨국 닭가슴살채소무침 건무지갱이나물	기장밥 채소육개장 해초무침 배깍두기	팔밥 닭미역국 청포묵무침 시금치나물	수수밥 팽이두부된장국 해물김치볶음밥
오후간식(16:10)	쌀아침빵샌드위치	잔치국수	포마김밥	햄버거	자장면

<참고>

★소리나는 어린이집 식단표는 "마포울림두레생협"에서 작성한 식단을 받아 사용하고 영양사 검수를 받습니다.

★원산지 표시(은평두레생협에서 공급) ★김치는 매일 제공됩니다.

-소고기:한우, 국내산 / -돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 / -수산물: 국내산 / -쌀, 잡곡류: 국내산

-배추김치,깍두기,열무김치: 국내산 / -양념류 및 야채: 국내산

◎공동육아와 공동체교육, 마포 울림두레생협 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 과다한 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 울림두레생협 급식위원회 식단이며, 식단 변경 시 김미은 영양사(010-4106-4309)가 감수 하였습니다.

- 식재료는 수급현황에 따라 변동 될 수 있으며, 결품인 경우 같은 식품군으로 대체합니다.