

소리나는 어린이집 2017년 1월 식단표

조리사	영양사	식단 감수 확인
부남숙(솔방울)	김미은(빛방울)	김미은

구분	월	화	수	목	금
일	2	3 조양우	4	5	6
아침간식(8:40)	계란국밥	멸치김말이밥	카레밥	콩나물국	잼빵
과일(10:00)	수국차	사과	귤	배	귤
낮밥(12:00)	흑미밥 김치콩나물국 어묵채소볶음 멸치조림	쌀밥 들깨미역국 건취나물 매추리알장조림	차조밥 순두부국 느타리버섯볶음 감자조림	(백미) 도토리묵비빔밥 황태무국밥	기장밥 맑은무국 돼지갈비찜 어린요샐러드
오후간식(16:10)	조랭이떡국	수수팔떡+차	물만두국	해물김치전	잔치국수
일	9	10	11	12	13 예준. 로안
아침간식(8:40)	감자된장국	소고기김말이밥	잼빵	콩나물국밥	채소볶음밥
과일(10:00)	유자차	배	귤	사과	귤
낮밥(12:00)	수수밥 곰국 닭가슴살샐러드 구이김	쥐눈이콩밥 청국장 콩나물무침 떡갈비	울무밥 굴무국 시금치무침 옥수수병조림전	(백미) 곤드레나물밥 팽이된장국 양념장	흑미밥 소고기미역국 새송이전 두부숙갓무침
오후간식(16:10)	찐만두+차	찐 고구마	떡꼬치	스파게티	초코핫케이크+수수팔떡
일	16	17 최정인	18 눈설매장	19	20
아침간식(8:40)	콩나물국밥	해물주먹밥	간장계란밥	황태무국밥	소고기김말이밥
과일(10:00)	매실차	사과	귤	배	사과
낮밥(12:00)	수수밥 우렁이된장국 청포묵무침 계란찜	팔밥 홍합미역국 세발나물무침 감자조림	(차조)자장밥 단무지	서리콩밥 시래기된장국 돼지불고기 무말랭이나물	수수밥 순두부국 오징어채무침 브로콜리무침
오후간식(16:10)	팔짚빵+두유	떡케이크	불낙죽	약식	고구마맛탕
일	23	24	25	26	27 설연휴
아침간식(8:40)	멸치김말이밥	순두부국밥	김치볶음밥	계란국밥	
과일(10:00)	오미자차	귤	사과	배	
낮밥(12:00)	차조밥 배추속대국 무나물 도토리묵무침	기장밥 김국 고등어무조림 시금치무침	수수밥 떡국	백미 감자탕 모듬버섯전 단무지	
오후간식(16:10)	고추장떡볶이	물만두국	찐만두	프렌치토스트	
일	30 대체휴일	31			
아침간식(8:40)	잼빵	채소볶음밥			
과일(10:00)	귤	사과			
낮밥(12:00)	(수수)카레밥	흑미밥 콩나물김치국 채소어묵볶음 우엉땅콩조림			
오후간식(16:10)	삶은 감자	현미수제비			

<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.