

2018년 12월

오전간식						1일(토) 유과
점 심						백미 콩나물국 채소볶음밥
오후간식						
	3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금) 대설	8일(토)
오전간식	배	딸기요구르트	누룽지죽/사과	연두부/양념장	삼은계란	물만두
점 심	팔밥 순두부국 모듬버섯전 구이김 김치	수수밥 소고기무국 두부구이/스파게티 소스 브로컬리무침 김치	차조밥 시래기된장국 보쌈 배추쌈/쌈장 김치	백미 카레밥 계란국 단무지채무침 김치	팔밥 매생이국 고사리나물 멸치견과류조림 김치	기장밥 콩나물국 김치볶음밥
오후간식	라제비	찐빵/현미차	유부국수	볼락죽	핫도그/단감	
	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)	15일(토)
오전간식	사과	주먹밥	짬뽕/현미차	굴	배	요구르트
점 심	기장밥 콩비지국 무나물 뱅어볶음 김치	흑미밥 청국장 고구마닭매운찜 시금치나물 김치	잡쌀밥 들깨시래기국 두부구이 해초무침 김치	가정도시락	백미 콩나물국 도토리묵비빔밥 단감채무침 김치	백미 냉이된장국 오므라이스
오후간식	찐만두/우유	떡국	핫케익/두유	단호박요구르트	삼은고구마	
변경사유				긴나들이	13일 식단으로 진행	
	17일(월)	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)	22일(토) 동지
오전간식	단감	누룽지죽	현미꿀떡	유과	굴	시리얼/우유
점 심	수수밥 우렁이된장국 콩나물무침 채소달걀말이 김치	율무밥 두부새우젓국 소불고기 감자조림 김치	흑미밥 닭미역국 연근조림 새발나물무침 김치	백미 맑은무국 콩나물비빔밥 계란후라이 김치	차조밥 유부된장국 소세지채소볶음 느타리버섯무침 김치	백미 유부국 된장덮밥
오후간식	후렌치토스트	잡채/배	물만두	스파게티	동지팔죽	
변경사유						
	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)	29일(토)
오전간식	배		호박죽	꼬마주먹밥	사과	쌀아침빵/찜
점 심	쥐눈이콩밥 배추들깨국 닭가슴살채소무침 도라지나물 김치	성탄절	강낭콩밥 미역국 돈가스 어린잎샐러드 김치	수수밥 두부어묵무국 청포묵무침 소고기우영조림 김치	잡쌀밥 감자탕 무쌈 배각두기 구이김	백미 계란파국 짜장밥
오후간식	케익/굴		수수팔떡/굴	새발나물전	떡만두국	
변경사유			생일잔치		김 추가	
	31일(월)					
오전간식	쌀아침빵/찜					
점 심	기장밥 채소육개장 무생채 땅콩조림 김치					
오후간식	떡볶이/굴					
변경사유	14일 식단으로 보충					

※ 식단은 원의 사정에 따라 바뀔 수 있습니다

2018년 12 월

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) 육류나 생선 등 육류 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) ()안은 수산물을 대체한 음식입니다.
- * 이 식단은 울림두레생협 급식위원회가 감수하였습니다.
 - * 급식위원회는 영양사, 어린이집 영양교사, 어린이집 원장님으로 구성되어 있습니다.
 - * 식재료는 수급현황에 따라 변동될 수 있으며, 결품인 경우 같은 식품군으로 대체합니다.

식단 감수	영양사
울림두레생협 급식위원회	