

# 2019년 1월

결 재	담당	원장

		1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)	5일(토)
오전간식			잼식빵/사과	주먹밥	누룽지죽 /감말랭이	시리얼/우유
점 심		신정	백미/양념장 도토리묵비빔밥 순두부국 미역줄기볶음	찰보리밥 들깨미역국 간장닭조림 멸치볶음	기장밥 콩나물무국 돈가스 샐러드	백미 김치볶음밥 시금치된장국
오후간식			떡국	수수팔떡/배	잔치국수	
변경사유			3일과 변경	생일잔치		
	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)	12일(토)
오전간식	요구르트	현미숙절편	유부초밥	순두부탕/양념장	사과	물만두
점 심	수수밥 맑은감자국 돼지고기숙주볶음 무말랭이무침	울무밥 굴매생이국 메추리알우영조림 시금치무침	쥐논이콩밥 청국장 떡갈비 콩나물무침	백미/양념장 소고기콩나물밥 우거지된장국 달걀후라이	차조밥 키조개관자미역국 뱅어포볶음 청포묵야채무침	백미 채소볶음밥 콩나물국
오후간식	찐만두/굴	불낙죽	팔짚빵/우유	해물파전/배	스파게티	
	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)	19일(토)
오전간식	배	야채볶음밥	핫케이크/우유	누룽지죽	사과	굴
점 심	흑미밥 우렁이된장국 새송이전 브로콜리무침	기장밥 육개장 세발나물무침 무쌈	울무밥 유부된장국 돼지불고기 야채쌈	백미/양념장 우영야채밥 맑은두부국 해초오이무침	수수밥 맑은두부국 치킨가스 샐러드	백미 오므라이스 달걀파국
오후간식	핫도그/두유	유부국수	떡볶이/단감	군고구마/현미차	잿죽	
	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금)	26일(토)
오전간식	콩나물죽	꼬마김밥	굴	시리얼/우유	배	호떡
점 심	귀리밥 차돌된장찌개 жат멸치볶음 무나물	수수밥 김치콩나물국 두부구이/양념장 건호박나물	백미 자장밥 달걀국 단감채무침	기장밥 들깨미역국 오리로소볶음 숙주나물무침	가정도시락	백미 카레밥 유부된장국
오후간식	샌드위치	녹두닭죽	수제비	수수팔떡/사과	요구르트	
변경사유			24일과 변경	생일잔치	긴나들이	
	28일(월)	29일(화)	30일(수)	31일(목)	원산지 - 소고기: 한우, 국내산 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 - 쌀, 잡곡류: 국내산 - 배추김치, 깍두기, 열무김치: 국내산 - 양념류: 국내산	
오전간식	잼식빵/우유	누룽지죽	딸기요구르트	사과		
점 심	흑미밥 맑은무국 소시지야채볶음 곤드레나물	수수밥 냉이된장국 불고기우영조림 시금치무침	팔밥 청국장 채소달걀말이 고사리나물	백미 된장덮밥 어묵무국 배각두기		
오후간식	물만두/한라봉	김치전/배	후렌치토스트/두유	궁중떡볶이		

# 2019년 1 월

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

식단 감수	영양사
올림두레생협 급식위원회	

## 2019년 1월 식단 레시피

1월에 맛있는 식재료는 꼬막, 더덕, 우영, 삼치입니다.

날짜	요리명	레 시 피
7	돼지고기숙주볶음	돼지고기는 잡채용고기, 대패삼겹살 등 취향껏 사용하시고 소스는 굴소스 혹은 간장을 활용하세요
10	소고기콩나물밥	콩나물 삶아낸 물로 밥을 안치시고, 소고기는 다짐육 혹은 불고기용을 따로 볶아 콩나물과 함께 비벼 배식하시면 밥하기 더 수월합니다~
11	청포묵야채무침	숙주, 당근, 오이, 김가루 등을 넣어 간장양념을 약간 한 후 소금간으로 마무리하세요.
15	세발나물무침	취향껏 무치시되, 고추장이나 된장양념보다는 육개장과 함께 먹으니 끓는 물에 살짝 넣었다 꺼낸 후 소금, 기름에 무쳐 주시면 더 좋겠습니다~
16	야채쌈	상추, 살짝 찢 깻잎, 양배추짬 중 아이들이 잘 먹는 것으로 주세요~
17	우영야채밥	주재료는 우영, 당근으로 하시고 새송이를 넣으셔도 좋아요. 우영, 당근만 넣을 경우, 물을 약간만(평상시 백미밥의 4/5정도) 줄이셔도 되어요. 새송이를 넣을 경우 물을 덜 잡으시고, 물 잡는 것이 부담스러우시면 새송이는 따로 볶아 배식할 때 섞어주셔도 좋습니다. 달래간장양념에 잘 어울려요^^
	해초오이무침	해초무침에 등글게 썬 오이를 함께 넣어 무쳐주세요~

© 샐러드, 양념장, 샌드위치 등 각 터전의 선호도가 다를 수 있는 음식은 재료를 특정하지 않았습니다. 각 터전의 선호도나 상황에 맞게 선택해 조리해 드시기 바랍니다~