

2019년 2월

결 재	담당	원장

					1일(금)	2일(토)
오전간식					사과	잣죽
점 심					쥐눈이콩밥 봄동된장국 닭볶음탕 세발나물무침 김치	백미 채소볶음밥 콩나물국
오후간식					잔치국수	
변경사유					15일 식단으로 변경	
	4일(월) 입춘	5일(화) 설날	6일(수)	7일(목)	8일(금)	9일(토)
오전간식	설 연휴			잡쌀유과	사과	물만두
점 심				백미 카레밥 맑은무국 오이지/과일 김치	수수밥 달래냉이된장국 돈가스/소스 채소샐러드 김치	백미 김치볶음밥 유부된장국
오후간식				불낙죽/배	스파게티	
	11일(월)	12일(화)	13일(수)	14일(목)	15일(금)	16일(토)
오전간식	단감	현미꿀떡	호두파이	구운만두	사과	꼬마주먹밥
점 심	울무밥 매생이국 두부부침/달래장 멸치젓볶음 김치	수수밥 소고기미역국 탕평채 건호박나물 김치	흑미밥 시금치된장국 떡갈비 어린잎샐러드 김치	백미 들깨미역국 소고기불고기 봄동나물 김치	가정도시락	백미 오므라이스 콩나물국
오후간식	떡국	찐고구마	떡볶이/배	수수팔떡/한라봉	단호박요구르트	
변경사유				생일잔치	긴나들이	
	18일(월)	19일(화) 우수/정월대보름	20일(수)	21일(목)	22일(금)	23일(토)
오전간식	딸기	잣죽	핫케이크	딸기요구르트	배	시리얼/우유
점 심	귀리밥 청국장 새송이전 숙주나물무침 김치	소고기무국 건나물무침 부럼/구이김 김치	잡쌀밥 육개장 브로컬리무침 구이김 김치	백미 된장덮밥 콩나물국 도라지무침/과일 김치	수수밥 콩비지국 소시지야채볶음 시금치나물 김치	백미 자장밥 달걀파국
오후간식	핫도그	약식/식혜	꼬마김밥/한라봉	찐고구마	닭죽	
변경사유		메뉴추가				
	25일(월)	26일(화)	27일(수)	28일(목)	원산지 - 소고기: 한우, 국내산 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 - 쌀, 잡곡류: 국내산 - 배추김치, 깍두기, 열무김치: 국내산 - 양념류: 국내산	
오전간식	사과	누룽지죽	시리얼/우유	토마토		
점 심	차조밥 바지락순두부국 양배추돼지고기볶음 콩나물무침 김치	강낭콩밥 유부국 뱅어포조림 무나물/구이김 김치	울무밥 냉이된장국 청포묵김무침 고사리나물 김치	백미 도토리묵비빔밥 달걀파국 무쌈/과일 김치		
오후간식	찐만두	고구마맛탕	떡꼬치/배	배추전		

참나무어린이집

※ 식단은 원의 사정에 따라 바뀔 수 있습니다

2019년 2 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) 굵거나 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	