

2019년 3월

결 재	담당	원장

					1일(금)	2일(토)	
오전간식	원산지 - 소고기: 한우, 국내산 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 - 쌀, 잡곡류: 국내산 - 배추김치, 깍두기, 열무김치: 국내산 - 양념류: 국내산					시리얼/우유	
점 심					삼일절	백미 김치볶음밥 시금치된장국	
오후간식							
		4일(월)	5일(화)	6일(수) 경칩	7일(목)	8일(금)	9일(토)
오전간식		단감	떡국	사과	삶은달걀	요구르트	찐고구마
점 심		기장밥 육개장 무쌈 브로콜리무침	흑미밥 닭이역국 도토리묵채소무침 무생채	울무밥 김국 두부조림 고사리나물	백미 카레밥 배춧국 단무지채무침 과일	쥐눈이콩밥 숙달래된장국 돈가스 어린잎샐러드	백미 된장덮밥 시금치국
오후간식		숙찐빵	김치전/토마토	소떡소떡/은행/콩	잡채	유부국수	
변경사유 및 행사			장담고기	세시절기요리활동			
8일에 신입원아 첫 식사 참여일로, 먹기 편한 식단을 제공하고자, 5일 식단과 8일 식단을 변경합니다.							
		11일(월)	12일(화)	13일(수)	14(목)	15일(금)	16일(토)
오전간식		딸기	잣죽	현미꿀떡	연두부/양념장	주먹밥	사과
점 심		팔밥 감자국 버섯소불고기 얼갈이겉절이	차조밥 순두부국 멸치볶음 감자옥수수샐러드	수수밥 유부김치국 간장닭조림 미역줄기볶음	백미 콩나물비빔밥 맑은무국 달걀후라이 과일	울무밥 소고기미역국 콩비지전 건새우볶음/구이김	흑미 오므라이스 맑은무국
오후간식		찐만두	스파게티	찐고구마	숙버무리	수수팔떡/배	
변경사유						생일잔치	
		18일(월)	19(화)	20(수)	21일(목) 춘분	22일(금)	23일(토)
오전간식		사과	쌀아침빵	찐감자	요구르트	핫도그/배	참쌀호떡
점 심		기장밥 김치찌개 소시지야채볶음 세발나물무침	참쌀밥 황토우렁이된장국 채소달걀말이 시금치나물무침	쥐눈이콩밥 소고기미역국 김치전 숙주나물무침	백미 도토리묵 비빔밥 콩나물국 오이지무침 과일	흑미밥 어묵무국 두부부침/양념장 취나물무침	백미 짜장밥 유부국
오후간식		잔치국수	꼬마김밥	떡꼬치	과일샌드위치	녹두죽	
		25일(월)	26일(화)	27일(수)	28일(목)	29일(금)	30일(토)
오전간식		토마토	누룽지죽	시리얼/우유	꼬마김밥	사과	유과
점 심		수수밥 콩비지국 돈불고기볶음 양배추쌈/우렁쌈장	강낭콩밥 만둣국 우렁조림 해초오이무침	차조밥 소고기무국 뱅어포조림 청포묵무침	백미 곤드레밥 팽이두부된장국 구이김/과일	가정도시락	백미 채소볶음밥 콩나물국
오후간식		핫도그	군고구마	숙개떡	야채전	딸기요구르트	
변경사유						긴나들이	

※ 식단은 원의 사정에 따라 바뀔 수 있습니다.

2019년 3 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 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 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	

마포공동육아사회적협동조합
참나무어린이집

