

# 2019년 4월

|        |    |    |
|--------|----|----|
| 결<br>재 | 담당 | 원장 |
|        |    |    |

|      | 1일(월)                                   | 2일(화)                                    | 3일(수)   | 4일(목)                                   | 5일(금) 청명                                 | 6일(토) 한식             |
|------|---|--|---|---|--|----------------------|
| 오전간식 | 토마토                                     | 잣죽                                       | 떡국  | 쌀아침빵/짬                                  | 딸기                                       | 물만두                  |
| 점 심  | 수수밥<br>닭미역국<br>두부카레조림<br>숙주오이무침<br>김치   | 흑미밥<br>순두부국<br>새우부추전<br>비름나물<br>김치       | 참쌀밥<br>들깨미역국<br>돈가스<br>채소샐러드<br>김치  | 기장밥<br>유부국<br>소시지야채볶음<br>숙갓무침<br>김치     | 보리밥<br>된장국<br>채소비빔밥<br>달걀후라이<br>김치       | 백미<br>오므라이스<br>배추된장국 |
| 오후간식 | 찐만두                                     | 꼬마김밥                                     | 수수팥떡/과일   | 잡채                                      | 화전                                       |                      |
| 변경사유 |   |  | 생일잔치<br>(12일 것으로 변경)  |   |  |                      |
|      | 8일(월)                                   | 9일(화)                                    | 10일(수)  | 11일(목)                                  | 12일(금)                                   | 13일(토)               |
| 오전간식 | 사과                                      | 연두부/양념장                                  | 누룽지죽  | 사각군만두                                   | 방울토마토                                    | 참살유과                 |
| 점 심  | 강낭콩밥<br>들깨우국<br>닭가슴살야채볶음<br>시금치무침<br>김치 | 차조밥<br>숙국<br>팽이버섯달걀전<br>멸치우영조림<br>김치     | 옥수수밥<br>애호박두부된장국<br>떡갈비<br>상추겉절이<br>김치  | 백미<br>도토리묵비빔밥<br>콩나물국<br>무쌈<br>김치       | 귀리밥<br>육개장<br>두부브로콜리무<br>침<br>단무지채무침     | 백미<br>채소볶음밥<br>맑은우국  |
| 오후간식 | 핫케이크                                    | 떡볶이                                      | 찐고구마  | 숙개떡                                     | 잔치국수                                     |                      |
| 변경사유 |   |  |   |   | 3일 식단을 가져옴.                              |                      |
|      | 15일(월)                                  | 16일(화)                                   | 17일(수)  | 18일(목)                                  | 19일(금)                                   | 20일(토) 곡우            |
| 오전간식 | 딸기                                      | 꼬마주먹밥                                    | 잣죽  | 쌀아침빵/짬                                  | 토마토                                      | 핫도그/보리차              |
| 점 심  | 흑미밥<br>콩비지국<br>달걀우영장조림<br>얼갈이무침<br>김치   | 쥐눈이콩밥<br>두부어묵우국<br>돼지갈비찜<br>브로콜리무침<br>김치 | 수수밥<br>소고기미역국<br>새송이전<br>돌나물사과오이샐러드<br>김치   | 백미<br>우영밥/달래장<br>달걀파국<br>멸치젓볶음<br>김치    | 가정도시락                                    | 백미<br>마파두부덮밥<br>유부국  |
| 오후간식 | 김치오징어전                                  | 팔짚빵/과일                                   | 스파게티  | 떡만두국                                    | 요구르트                                     |                      |
| 변경사유 |   |  |   |   | 긴나들이                                     |                      |
|      | 22일(월)                                  | 23일(화)                                   | 24일(수)  | 25일(목)                                  | 26일(금)                                   | 27일(토)               |
| 오전간식 | 누룽지죽                                    | 사과                                       | 미숫가루  | 삶은 달걀                                   | 방울토마토                                    | 떡국                   |
| 점 심  | 귀리밥<br>소고기숙주국<br>오징어채무침<br>취나물무침<br>김치  | 울무밥<br>숙달래된장국<br>탕평채<br>무생채<br>김치        | 백미<br>곤드레비빔밥<br>맑은우국<br>구이김<br>김치   | 현미참쌀밥<br>들깨미역국<br>돼지불고기<br>상추쌈/쌈장<br>김치 | 강낭콩밥<br>애호박새우젓국<br>채소달걀말이<br>콩나물무침<br>김치 | 백미<br>카레밥<br>감자국     |
| 오후간식 | 핫도그                                     | 닭죽                                       | 떡꼬치   | 수수팥떡/배                                  | 유부국수                                     |                      |
| 변경사유 |   |  | 생일잔치로 양일 교차 변경  |   |  |                      |
|      | 29일(월)                                  | 30(화)                                    | 원산지<br>- 소고기:한우, 국내산<br>돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산<br>- 쌀, 잡곡류: 국내산<br>- 배추김치, 깍두기, 열무김치:국내산<br>- 양념류: 국내산 |   |  |                      |
| 오전간식 | 사과                                      | 시리얼/우유                                   |   |   |  |                      |
| 점 심  | 수수밥<br>공국<br>연근조림<br>오이무침<br>김치         | 차조밥<br>감자된장국<br>소고기버섯불고기<br>시금치나물<br>김치  |   |   |  |                      |
| 오후간식 | 물만두                                     | 야채전                                      |   |   |  |                      |

\* 식단은 원의 사정에 따라 바뀔 수 있습니다.

# 2019년 4 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 과다한 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.

## 9) 영양사 연락처

- \* 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<br>급식위원회 |     |

마포공동육아사회적협동조합

참나무어린이집

