

날짜					1일(금)
오전간식					쌀아침빵①②⑥, 잼
점심					백미밥 냉이된장국⑤ 버섯소불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식					인절미/오미자차
열량/단백질(g)					493/18
날짜	4일(월)	5일(화) *청명*	6일(수) *한식*	7일(목) BIRTHDAY	8일(금)
오전간식	사과	꼬마김밥	유과⑤	토마토⑫	물만두⑤⑥⑩
점심	백미밥 청국장⑤⑨ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 새송이전①⑥ 미나리사과무침 배추김치⑨	도토리묵비빔밥⑤⑥⑨ 숙된장국⑤ 생땅콩조림④⑤⑥ 과일(배) 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 버섯소불고기⑤⑥⑩ 감자샐러드①⑤⑥⑫ 배추김치⑨	백미밥 맑은무국⑤⑥ 닭안심채소조림⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기⑨
오후간식	햇케이크①②⑥/우유②	찐고구마/현미차	유부간장떡볶이⑤⑥	생일떡/과일	유부국수⑤⑥⑨
열량/단백질(g)	402/19	399/13	389/15	385/13	433/20
날짜	11일(월)	12일(화)	13일(수)	14일(목)	15일(금)
오전간식	딸기/우유②	순두부들깨탕⑤⑥	바나나	삶은달걀①/두유⑤	미숫가루⑤
점심	백미밥 콩비지국⑤⑥⑨ 소고기메추리조림①⑤⑥⑩ 얼갈이된장무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 조랭이어육국⑤⑥⑩ 돼지갈비사태찜⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 세발나물두부무침⑤ 무쌈 배추김치⑨	사과카레밥②⑥⑫⑬ 게살순두부국⑤⑥⑧ 오이지무침 과일(참외) 깍두기⑨	씻은김치해물볶음밥 생취나물된장국⑤ 계란후라이① 깍두기⑨
오후간식	팔짚빵⑤⑥	진달래화전/사과	잣죽⑬	사골떡국⑤⑥⑩	샐러드샌드위치 ①②⑤⑥⑫
열량/단백질(g)	431/20	401/23	365/14	389/21	424/22
날짜	18일(월)	19일(화)	20일(수) *곡우*	21일(목)	22일(금)
오전간식	사과	유부초밥⑤	사과	누룽지죽	시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 소고기숙주국⑤⑥⑩ 새우살채소볶음⑨⑩ 냉이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨감자국⑤⑥ 멸치볶음 두릅두부무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 닭미역국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 미나리배무침 배추김치⑨	기장밥 유부된장국⑤ 소시지채소볶음⑩⑫ 두부숙갓무침⑤ 배추김치⑨	긴나들이 가정도시락
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩⑬	닭죽⑬	봄나물전⑥/두유⑤	숙콩버무리⑤/참외	과자류/요구르트①②⑥
열량/단백질(g)	388/18	451/23	397/18	408/17	672/24
날짜	25일(월)	26일(화)	27일(수)	28일(목)	29일(금)
오전간식	딸기/우유②	프렌치토스트①②⑥	참외	잣죽⑬	떡국⑤⑥
점심	참쌀밥 곰국⑩ 연근조림⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤ 돼지고기배추볶음⑤⑥⑩⑬ 도토리묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이두부된장국⑤ 떡갈비새우조림⑤⑥⑩⑫ 상추겉절이 깍두기⑨	채소짜장밥⑤⑥ 바지락우국⑤⑥⑩⑬ 코울슬로①⑤⑥⑫ 과일(참외) 배추김치⑨	백미밥 방풍나물된장국⑤ 돈가스/소스①②⑤⑥⑩⑫ 채소샐러드⑤⑥⑫ 깍두기⑨
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	칼국수⑤⑥	숙개떡	또띠아달걀말이 ①⑥⑫⑬	채소주먹밥/토마토⑫
열량/단백질(g)	405/22	419/18	378/14	454/14	449/21

**알레르기
유발식품**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣
 ※ 두레생협의 모든 가공식품은 아황산류를 포함한 첨가물을 최대한 배제하여 생산합니다. 단, 천연식품(양파, 마늘, 무 등)에도 미량의 아황산이 존재하니 아황산류 알레르기 영유아는 주의해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀	김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물				
	밥, 죽, 누룽지 현미, 참쌀	배추	고춧가루					두부	콩비지	고등어	오징어	삼치	낙지	주꾸미
	국내산	국내산	국내산					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
가공식품	돈가스, 소시지, 동그랑땡, 떡갈비, 훈제오리 : 국내산 / 어묵(명태) : 외국산(미국산, 베트남산)													

[식단 안내문]

1. 울림두레생협 친환경 식단의 원칙

- 모든 식재료는 친환경농산물, 유기농, 우리 농산물을 이용합니다.
- 제철음식을 기준으로 재료가 가진 자연의 맛을 최대한 살려 조리합니다.
- 우리나라 세시와 절기의 풍속을 살려 갑니다.
- 육류나 생선 등 육류 단백질의 과다한 섭취를 줄입니다.
- 가공식은 가능한 배제하였습니다.
- 굵거나 튀기는 조리법을 최소화하고 찌거나 삶기를 지향합니다.
- 주 3회 이상 제철 채소나 과일을 이용한 간식을 포함합니다.
- ()안은 수산물을 대체한 식품입니다.
- 점심 식단의 후식 과일은 식단표를 참고하시되, 수급현황에 맞게 다양한 과일을 제공해주시기 바랍니다.
- 울림두레생협 식단은 울림두레 안진희 영양사(연락처 : 010-2320-6468)가 제공하고 있습니다.

2. 울림두레생협 친환경 식단은 어린이 영양소 섭취 기준에 준하여 작성되었습니다(2020.12월 개정).

구 분	만 1~2세	만 3~5세
1일 에너지 필요추정량	900kcal	1,400kcal
단백질 권장섭취량	20g	25g

※ 육류 단백질의 과다한 섭취를 지양한 식단으로 부족한 단백질 권장섭취량은 가정에서 보충해주시기 바랍니다.

3. 알레르기 대체 식품 안내

구분	대체가능 식품의 예
달걀	두부 및 소고기, 돼지고기 등의 육류로 대체
우유	두유, 멸치, 두부 등으로 대체
메밀	감자, 고구마, 쌀 등으로 대체
땅콩, 호두, 잣	두부를 제외한 알레르기 반응이 없는 견과류로 대체
대두	고기, 생선, 해조류 등으로 대체
밀가루	호밀가루, 감자녹말, 귀리가루 등으로 대체
게, 고등어, 새우	연어, 흰살생선, 말린 버섯 등으로 대체
육류, 오징어, 조개류	달걀, 생선, 두부 등으로 대체
아황산류	가공식품 대신 자연식으로 대체하며 가공식품 사용 시 아황산염 표시를 확인하여 선택
토마토, 복숭아	귤, 포도, 사과, 배, 키위, 바나나, 참외, 홍시, 수박, 단감 등으로 대체

4. 4월의 제철 식품

채소류	과일류	어패류
참나물, 콜리플라워, 머위, 미나리, 취나물, 죽순	딸기, 참외	바지락, 키조개, 주꾸미

4월 식단	영양사 안진희
울림두레생협	

날짜					1일(금)
오전간식					쌀아침빵①②⑥, 잼
점심					강낭콩밥⑤ 냉이된장국⑤ 버섯소불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식					인절미/오미자차
열량/단백질(g)					759/22
날짜	4일(월)	5일(화) *청명*	6일(수) *한식*	7일(목) BIRTHDAY	8일(금)
오전간식	사과	꼬마김밥	유과⑤	토마토⑫	물만두⑤⑥⑩
점심	울무밥 청국장⑤⑨ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 새송이전①⑥ 미나리사과무침 배추김치⑨	도토리묵비빔밥⑤⑥⑨ 숙된장국⑤ 생명콩조림④⑤⑥ 과일(배) 깍두기⑨	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 버섯소불고기⑤⑥⑩ 감자샐러드①⑤⑥⑫ 배추김치⑨	차조밥 맑은무국⑤⑥ 닭안심채소조림⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기⑨
오후간식	핫케이크①②⑥/우유②	찐고구마/현미차	유부떡볶이⑤⑥	생일떡/과일	유부국수⑤⑥⑨
열량/단백질(g)	619/24	614/16	598/19	593/16	666/25
날짜	11일(월)	12일(화)	13일(수)	14일(목)	15일(금)
오전간식	딸기/우유②	순두부들깨탕⑤⑥	바나나	삶은달걀①/두유⑤	미숫가루⑤
점심	흑미밥 콩비지국⑤⑥⑨ 소고기메추리조림①⑤⑥⑩ 얼갈이된장무침⑤ 깍두기⑨	쥐눈이콩밥⑤ 조랭이어묵국⑤⑥⑩ 돼지갈비사태찜⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	귀리밥 육개장⑤⑥⑩ 세발나물두부무침⑤ 무쌈 배추김치⑨	사과카레밥②⑥⑫⑮ 게살순두부국⑤⑥⑧ 오이지무침 과일(참외) 깍두기⑨	햄김치볶음밥 생취나물된장국⑤ 계란후라이① 깍두기⑨
오후간식	팔짚빵⑤⑥	진달래화전/사과	잣죽⑩	사골떡국⑤⑥⑩	샐러드샌드위치 ①②⑤⑥⑫
열량/단백질(g)	663/25	621/29	561/18	598/26	653/28
날짜	18일(월)	19일(화)	20일(수) *곡우*	21일(목)	22일(금)
오전간식	사과	유부초밥⑤	사과	누룽지죽	시리얼⑤⑥/우유②
점심	수수밥 소고기숙주국⑤⑥⑩ 새우살채소볶음⑨⑩ 냉이나물⑤⑥ 깍두기⑨	울무밥 들깨감자국⑤⑥ 멸치볶음 두릅두부무침⑤ 배추김치⑨	귀리밥 닭미역국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 미나리배무침 배추김치⑨	기장밥 유부된장국⑤ 소시지채소볶음⑩⑫ 두부숙갓무침⑤ 배추김치⑨	긴나들이 가정도시락
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩⑮	닭죽⑮	봄나물전⑥/두유⑤	숙콩버무리⑤/참외	과자류/요구르트①②⑥
열량/단백질(g)	597/23	694/29	610/22	697/24	672/24
날짜	25일(월)	26일(화)	27일(수)	28일(목)	29일(금)
오전간식	딸기/우유②	프렌치토스트①②⑥	참외	잣죽⑩	떡국⑤⑥
점심	참쌀밥 곰국⑩ 연근조림⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨	찰보리밥 감자된장국⑤ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩⑮ 도토리묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미찰밥 팽이두부된장국⑤ 떡갈비새우조림⑤⑥⑩⑫ 상추겉절이 깍두기⑨	채소짜장밥⑤⑥ 바지락우국⑤⑥⑩⑮ 코울슬로①⑤⑥⑫ 과일(참외) 배추김치⑨	차조밥 방풍나물된장국⑤ 돈가스/소스①②⑤⑥⑩⑫ 채소샐러드⑤⑥⑫ 깍두기⑨
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	칼국수⑤⑥	숙개떡	또띠아달걀말이 ①⑥⑫⑮	채소주먹밥/토마토⑫
열량/단백질(g)	623/28	645/22	582/18	698/18	690/26

**알레르기
유발식품**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲참
※ 두레생협의 모든 가공식품은 아황산류를 포함한 첨가물을 최대한 배제하여 생산합니다. 단, 천연식품(양파, 마늘, 무 등)에도 미량의 아황산이 존재하니 아황산류 알레르기 영유아는 주의해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물				
	밥, 죽, 누룽지	현미, 참쌀	배추	고춧가루					두부	콩비지	고등어	오징어	삼치	낙지	주꾸미
	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공식품												돈가스, 소시지, 동그랑땡, 떡갈비, 훈제오리 : 국내산 / 어묵(명태) : 외국산(미국산, 베트남산)		

