

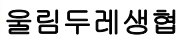
날짜				1일(목)	2일(금)	3일(토) 개천절	
오전간식				잼식빵②⑥두유⑤	방울토마토⑫		
점심				백미밥 맑은순두부국⑤⑥⑨ 열치볶음 과일(배) 배추김치⑨	백미밥 맑은무국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑫ 감자조림⑤⑥ 근대된장무침⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식				하도그①⑤⑥⑨⑩⑫	소고기채소죽⑤⑥⑬		
열량/단백질(g)				650/21	669/22		
날짜	5일(월) 대체공휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날	10일(토)	
오전간식		사과	플레인요거트②/당근스틱	단감		연두부⑤/양념장⑤⑥	
점심		백미밥 유부된장국⑤ 캐비지를⑩⑫⑬ 브로콜리무침 구이김 깍두기⑨	백미밥 들깨감자국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑬ 애호박나물⑨ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	긴나들이도시락 햄,야채볶음밥⑤⑥⑩ 과일(사과) 어린이쥬스 깍두기⑨		오므라이스①⑫ 팬이된장국⑤ 과일(귤) 단무지무침	
오후간식		한케이크①②⑥/우유②				수제비⑤⑥	
열량/단백질(g)		633/24				650/19	401/15
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)	
오전간식	포도	플레인요거트②	단감	통곡물프레이크⑤/우유②	방울토마토⑫	누룽지죽	
점심	백미밥 두부애호박국⑤⑨ 훈제오리부추볶음②⑤⑥ 숙주나물 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 곰국⑬ 메추리알채소조림①⑤⑥ 상추겉절이 감자채볶음 깍두기⑨	백미밥 양배추된장국⑤ 뿌리채소짬뽕⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 당근두부무침⑤⑥ 배추김치⑨	된장덮밥⑤⑩ 달걀국①⑤⑥ 소시지구이⑨⑬⑭ 배깍두기 배추김치⑨	긴나들이 가정도시락	채소짜장밥⑤⑥ 새우살순두부국 ⑤⑥⑨ 과일(사과) 깍두기⑨	
오후간식	로제떡볶이②⑤⑥	찐빵(고구마)/현미차	칼국수⑤⑥	채소전⑥	소보로빵①②④⑥/두유⑤		
열량/단백질(g)	635/22	680/30	677/29	684/24	696/25	474/13	
날짜	19일(월)*중앙절*	20일(화)	21일(수)	22일(목) 생일잔치	23일(금)	24일(토)	
오전간식	귤 / 유과	찰보리팬케익	배	플레인요거트②	사과	유부초밥⑤	
점심	백미밥 감자된장국⑤ 소고기새송이조림⑤⑥⑬ 미역줄기볶음 쌍무 깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥⑭ 두부구이⑤/스파게티소스⑫⑬ 콩나물무침 미역초무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩비지국⑤⑥⑨ 채소달걀말이① 들기름무조림⑤⑥ 가지볶음 배추김치⑨	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈가스①②⑥⑩/소스⑤⑥ 샐러드/참다래소스⑤⑥⑫ 새송이버섯볶음 깍두기⑨	새우카레밥②⑥⑨⑫⑬ 시금치된장국⑤ 김자반 과일(사과) 배추김치⑨	된장덮밥⑤⑩ 맑은무국⑤⑥ 과일(단감) 배추김치⑨	
오후간식	국화전/국화차	단호박죽	잔치국수⑤⑥⑨	생일떡/과일/과자	찐고구마/우유		
열량/단백질(g)	657/19	637/24	675/19	653/23	666/26	522/19	
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)	
오전간식	사과	우유미숫가루②⑤	단감	플레인요거트②	배	요거트②/초코볼⑤⑥	
점심	백미밥 시래기된장국⑤ 소시지채소볶음⑩⑤⑥ 건새우볶음⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치	백미밥 콩나물국⑤⑥ 닭안심채소조림⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기무국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 오이무침 애호박전①⑥ 배추김치⑨	채소비빔밥⑤⑥ 맑은두부국⑤⑥⑨ 달걀프라이① 과일(배) 깍두기⑨	긴나들이도시락 소고기야채볶음밥⑤⑥⑬ 과일(사과) 어린이쥬스 깍두기⑨	새우볶음밥 ⑤⑥⑨⑬ 달걀국①⑤⑥ 과일(멜론) 깍두기⑨	
오후간식	찐만두⑤⑥⑩	샐러드샌드위치①②⑤⑥⑫/포도	약밥⑤⑥⑬	찐감자	들기름국수⑤⑥		
열량/단백질(g)	648/23	618/27	625/18	668/25	668/25	412/15	

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

※ 두레생협은 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, 잡쌀	배추	고춧가루					두부	콩비지	고등어	오징어	삼치	낙지	주꾸미
	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공식품	돈가스, 치킨가스, 소시지, 햄, 한도그, 동그랑땡, 떡갈비, 훈제오리 : 국내산 / 어묵 : 영태(미국산), 오징어(국내산)												



< 만3~5세 유아 식단 >

또바기어린이집

영양사 안진희

한글날

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잔

※ 두레생협 의 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, 찰쌀	배추	고춧가루					두부	콩비지	고등어	오징어	삼치	낙지	주꾸미
	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	가공식품	돈가스, 치킨가스, 소시지, 햄, 핫도그, 동그랑땡, 떡갈비, 훈제오리 : 국내산 / 어묵 : 명태(미국산), 오징어(국내산)												

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲ 잔

※ 두레생협 의 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, 잡쌀	배추	고춧가루					두부	콩비지	고등어	오징어	삼치	낙지	주꾸미
	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공식품	돈가스, 치킨가스, 소시지, 햄, 핫도그, 동그랑땡, 떡갈비, 훈제오리 : 국내산 / 어묵 : 명태(미국산), 오징어(국내산)												

[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 안전회 영양사(연락처 : 010-2320-6468)가 제공하고 있습니다.

2. 울림두레생협 친환경 식단은 어린이 영양소 섭취 기준에 준하여 작성되었습니다.

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 및 떡 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
떡류	떡볶이 대체(만두볶이, 양배추달걀볶이, 소시지채소볶이, 어묵볶이 등), 빵, 토스트, 샌드위치, 찐간식(고구마, 감자 등) 죽, 면, 주먹밥, 각종 전, 만두, 잡채 등

4. 10월의 제철 식품

채소류	과일류	어패류
고구마, 무, 느타리버섯, 새송이버섯, 양송이버섯, 서리태콩, 은행 등	사과, 배, 키위, 석류 등	고등어, 삼치, 꽁치, 갈치, 굴, 홍합, 전복 등

9월 변경 식단	영양사 안전회	10월 식단	영양사 안전회
울림두레생협		울림두레생협	