

<추구하는 아이상> 건강한 아이 사랑하는 아이 신나는 아이	2024년 09월 식단 ☎051)265-2552, H 010-4334-2551, F265-4552	<운영철학> 보육은 사랑으로 먹거리는 자연으로 운영은 투명하고 조화롭게
---	--	---

 롯데캐슬4단지어린이집

 생태유아공동체

날짜	아침대체식 (이유식(후기))	오전새참 <이유식후기>	점심	오후새참 (이유 후기~완료기)	오후추가 새참	음용수
2(월)	유정란야채진밥	플레인 요구르트	백미현미밥, 소고기배추당면국, 김유정란말이, 진미채간장볶음 , 배추김치	소보로스틱빵, 음용수	쌀건빵, 유기농 우유	오미자물
3(화)	유정란야채진밥	사과(GAP)	보리밥, 물만두국, 삼치양념조림, 새콤무생채, 깍두기	토스트모듬과일	딸기요구르트	
4(수)	두부진밥	포도(유기농)	닭살카레덮밥, 팥이버섯국, 단무지무침, 배추김치	찐고구마	우리밀쌀빵+유 기농우유	
5(목)	두부진밥	배(국산)	백미현미밥, 시래기국, 데친두부/양념장, 오이무침, 씻은김치들기름볶음	감자채전	딸기요구르트	
6(금)	두부진밥	산양유(치즈)	팔찰현미밥, 소고기미역국, 돈가스/소스, 삼색나물(가지나물, 오이나물, 무나물), 깍두기 (강남반 조운술생일)	수수팔떡, 식혜	우리밀쌀빵+유 기농우유	
7(토)	-	복은콩, 복은멸치	잔치국수, 깍두기	두유	-	
9(월)	소고기야채진밥	사과요구르트	팔찰현미밥, 황태미역국, 한우불고기, 삼색나물(호박나물, 표고나물, 콩나물), 배추김치 (강남반 조운술생일)	수수팔떡, 오미자물	딸기요구르트	매실물
10(화)	소고기야채진밥	배(국산)	잡곡밥, 조개미역국, 간장찜닭, 양배추무침, 깍두기	우리밀우동	우리밀쌀빵+유 기농우유	
11(수)	소고기야채진밥	사과(GAP)	삼색나물비빔밥, 우리콩청국장, 유정란후라이, 배추김치	찐감자	딸기요구르트	
12(목)	표고버섯영양 진밥	포도(유기농)	귀리밥, 순두부국, 메밀지짐이, 감자조림, 깍두기	고기잡채	김누룽지칩+유 기농우유	
13(금)	표고버섯영양 진밥	산양유(치즈)	기장밥, 설렁탕, 메추리알어묵조림, 김자반볶음, 배추김치	송편	딸기요구르트	
14(토)	-	복은콩, 복은멸치	꼬마김밥, 맑은된장국, 깍두기	두유	-	
16(월)	추석연휴 					감잎차물
17(화)						
18(수)						
19(목)	녹두진밥	사과(GAP)	백미현미밥, 삼색수제비국, 부리채소튀김, 곤드레나물볶음, 깍두기	아침빵샌드위치	딸기요구르트	
20(금)	녹두진밥	산양유(치즈)	잡곡밥, 어묵탕, 오징어채소볶음, 부추무침, 배추김치	돼지볶음우동	우리밀쌀빵+유 기농우유	
21(토)	-	복은콩, 복은멸치	새우볶음밥, 시래기국, 배추김치	두유	-	
23(월)	김가루진밥	딸기요구르트	백미현미밥, 바지락된장국, 고등어카레구이, 숙주나물, 배추김치	우리밀쌀빵, 산양유	새싹보리누룽 지칩+유기농우 유	작두콩겉 질물
24(화)	김가루진밥	오이스틱	기장밥, 황태채국, 고구마닭갈비, 새우젓호박볶음, 깍두기	찐밤단호박	딸기요구르트	
25(수)	두부버섯진밥	배(국산)	돈채콩나물밥/부추양념장, 유정란파국, 과일채소샐러드, 배추김치	만두과일샐러드	우리밀쌀빵+유 기농우유	
26(목)	두부버섯진밥	포도(유기농)	백미현미밥, 다시미역국, 감자채전, 도토리묵무침, 깍두기	고구마맛탕	딸기요구르트	
27(금)	두부버섯진밥	산양유(치즈)	검정콩밥, 건새우두부국, 대패삼겹살볶음, 느타리버섯나물, 배추김치	부추깻잎전	현미누룽지+유 기농우유	
28(토)	-	복은콩, 복은멸치	소고기떡국, 배추김치	두유	-	
30(월)	카레진밥	사과요구르트	백미현미밥, 콩나물무채국, 씻은김치들기름볶음, 사과오이초무침, 깍두기	삶은유정란	딸기요구르트	병입물

※이유식 초기는 10배죽, 중기는 7배죽, 후기는 5배죽, 완료기는 무른밥으로 준비됩니다.

1. 이 식단은 '생태유아공동체'와 '풀무원'에서 제공되는 유기농*친환경, 국산 식재료만으로 작성한 식단입니다.
2. 매달 제철 식재료를 충분히 활용하여 식단을 구성하고 있습니다. 3. 오전새참은 두뇌활동을 위해 필요한 탄수화물, 비타민이 부족하지 않도록 넣었습니다.
4. 매주 목요일은 영유아 채소섭취 권장을 위하여 '채소 먹는 날'로 지정 하여 고기 없는 날입니다.
5. 모든 유기농 식재료는 수급현황에 따라 변동이 될 수 있으며 제철 과일·채소의 수급이 힘든 경우 시중의 채소·과일을 일부 반영할 수도 있습니다. 결품의 경우 같은 식품군으로 대체합니다.
6. 하루 중 칼슘의 제공량을 높이기 위해 주1회 이상 우유 및 유제품을 넣었습니다.
7. 특정식품(예:우유, 계란, 고등어, 견과류등)에 알레르기가 있는 어린이는 담임교사에게 전달해 주시기 바랍니다.
8. 롯데캐슬4단지 어린이집 식단은 생태유아공동체 하진영 영양사가 작성한 1~2세용 점심식단을 기본으로 하고 새참은 원아생일, 우리지역특산물을 반영해 수정보완 작성되었습니다.
9. .이유식단은 베베국(초기~완료기)식단을 참조하여 작성 되었습니다.
10. 오후 5시에 제공되는 추가간식은 기업위탁보육료 지원아를 대상으로 제공합니다.

[별지]

① 농수산물 원산지 표시에 관한 법률에 따른 원산지 표시

식재료	원산지	식재료	원산지
소고기	국내산 한우	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	국내산
돼지고기	국내산	배추김치 (배추, 고춧가루)	배추(국내산) 고춧가루(국내산)
닭고기	국내산	명태, 고등어 갈치, 꽃게 오징어 어묵	명태/동태(러시아산, 미국산) 고등어(국내산) 갈치(국내산), 꽃게(국내산) 오징어(국내산) 어묵(명태연육 : 미국산)
오리고기	국내산	콩 (두부류, 콩비지)	대두 : 국내산
양고기 (염소 등 산양포함)	식단 제공 시 별도 표시	살아있는 수산물	식단 제공 시 별도 표시

※ 기타 원산지표시 대상 수산물 : 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어(민물장어), 낙지, 참조기

② 알레르기 유발식품 및 대체식품표 ② 알레르기 유발식품 및 대체식품표

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토

⑬아황산류(SO₂로 잔류량 10mg/kg이상)⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

구 분	대체식품
난류	육류, 생선류, 두부
우유	칼슘강화 두유
메밀	곡류에 속하는 식품으로 대체 (감자, 고구마, 쌀)
땅콩, 호두	다른 견과류에 문제가 없는지 확인 후 다른 견과류로 대체
대두	달걀, 육류, 생선류
밀가루	곡류에 속하는 식료품으로 대체 (호밀가루, 감자녹말가루, 고구마녹말가루)
고등어	생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체 (흰살생선)
게, 새우	갑각류는 갑각류 내 교차반응 확률이 높으므로 대체식품으로 선택 시 교차반응을 확인함. 교차반응으로 다른 갑각류로 대체가 힘든 경우 갑각류가 아닌 육류, 생선류, 달걀, 콩류로 대체
오징어, 조개류	육류, 생선류, 달걀, 콩류로 대체
육류	생선류, 달걀, 콩류
토마토	채소스틱
복숭아	교차반응 확률이 높으므로 확인 후 반응이 없는 과일로 대체 (바나나, 포도, 굴, 딸기, 참외, 수박)
아황산류	- 무, 브로콜리, 양배추 등 자연식품에 함유된 아황산보다는 가공식품의 식품첨가물에 함유된 아황산나트륨, 아황산무수물, 하이포아황산나트륨에 의해 알려지 현상이 많이 나타나므로, 이런 성분이 함유된 가공식품에 대해 알려지 반응을 일으킬시, 가공식품 대신 자연식으로 대체하며 가공식품 사용 시 아황산염 표시를 확인하여 선택하십시오.

③ 9월 제철 식재료

채소	표고버섯, 토란, 느타리버섯, 당근, 감자, 고구마
과일	배, 사과, 포도, 석류, 무화과
해산물	해파리, 전어