

일자		1(목)	2(금)
오전간식		야채죽	계절과일
점심	 “복어채잔치국수” 복어는 단백질 함량이 높아 근육 형성에 효과적입니다. 또한 비타민D가 풍부하여 칼슘의 흡수를 돕고 뼈 건강 증진에 도움이 됩니다.  “고구마토마토달걀볶음” ‘맛있는 세계음식 여행 조리원 레시피 콘테스트’에서 아이디어상 을 수상한 메뉴입니다.	혼합곡밥, 배추김치⑨ 동태살국 달걀찜① 취나물볶음⑤⑥	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨, 오이무침, 과일
오후간식		찰보리빵①②⑤⑥	찐감자, 보리차
열량/단백질		573/28	671/20

일자	5 (월)대체휴일	6(화)	7(수)	8 (목) 한로	9(금)한글날
오전간식		 당근스틱 , 두유⑤	씨리얼⑤⑥, 우유②	계절과일	
점심		보리쌀밥, 배추김치⑨ 채소개장⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 연근유자청무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 들깨미역국 생선까스①⑤⑥ 오이도토리묵무침 강지윤생일	흰쌀밥, 배추김치⑨ 들깨미역국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 임지한생일	 한글날
오후간식		두부야채샐러드⑤	수수팔떡,과일	수수팔떡,과일	
열량/단백질		700/31	768/25	697/25	

일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	계절과일	 파프리카스틱 , 두유⑤	모닝빵①②⑤⑥,두유⑤	맛살야채죽⑤⑥	계절과일
점심	흑미밥, 배추김치⑨ 콩나물국⑤ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 청경채무침	보리쌀밥, 배추김치⑨ 무채된장국⑤⑥ 닭살구이⑤⑩ 가지나물⑤⑥	기장밥, 배추김치⑨ 연두부된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 시금치무침	혼합곡밥, 배추김치⑨ 배추국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 팽이버섯나물	먼나들이- 병목안시민공원
오후간식	멸치주먹밥⑤⑥	모듬어묵탕⑤	숙개떡	복어채잔치국수 ⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩⑬
열량/단백질	685/25	746/40	583/23	656/28	631/32

일자	19(월)중앙절	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)상강
오전간식	계절과일	 오이스틱 , 두유⑤	씨리얼⑤⑥, 우유②	누룽지죽	계절과일
점심	흑미밥, 배추김치⑨ 새송이버섯된장국⑤⑥ 참치야채볶음⑤ 두부소보로⑤⑥	보리쌀밥, 배추김치⑨ 감자국⑤⑥ 닭살볶음⑤⑥⑩ 배무침	기장밥, 배추김치⑨ 물만두국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥	혼합곡밥, 배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥ 단호박샐러드①②⑤	닭살덮밥⑤⑥⑩ 배추김치⑨, 브로콜리숙회
오후간식	김계란꼬마주먹밥①⑤	요리- 국화전	떡꼬치⑤⑥	김치전⑤⑥⑨	구운달걀①, 매실차⑥
열량/단백질	626/27	656/25	700/25	571/24	652/25/392

일자	26(월)	27(화)	28(수) ♥음식여행DAY♥	29(목)	30(금)
오전간식	계절과일	 당근스틱 , 두유⑤	모닝빵①②⑤⑥,두유⑤	닭살야채죽⑤	계절과일
점심	흑미밥, 배추김치⑨ 소고기당면국⑤⑥⑩ 뽕어포조림⑤⑥ 고사리당근볶음⑤⑥	보리쌀밥, 배추김치⑨ 숙주나물국 돈육찜스테이크 ②⑤⑥⑩⑫ 상추오이겉절이⑤⑥	기장밥, 배추김치⑨ 새우살된장국⑤⑥⑨ 고구마토마토달걀볶음 ①⑤⑫ 오이생채	혼합곡밥, 배추김치⑨ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 파프리카무침	돈육김치볶음밥 ①⑤⑥⑨⑩ 유부국⑤⑥,배추김치⑨ 달걀후라이①⑤ 꽃피는방 산행
오후간식	야채주먹밥⑤	볶음쌀국수①⑤⑥⑨⑩	꿀떡①②⑤⑥	요리-또띠아고구마피자 ①⑤⑥⑨⑩	찐만두①⑤⑥⑩,매실차
열량/단백질	676/20	684/30	749/25	676/25	650/30

원산지표시	쌀(잡쌀, 현미 포함)			배추김치		돼지고기	닭고기	쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 - 한우/육우/젓소)		
	밥		누룽지	배추	고춧가루			국거리용		
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(육종-한우)		
	콩			참치통조림 가다랑어			햄 돼지고기		수산물	
	두부	연두부	콩비지						동태	고등어
	국내산	국내산	국내산			원양어산		국내산	러시아산	국내산

식단 안내사항

▶안내사항

1. 수수팥떡은 'ICOOP', '두레생협'에서 제공되는 친환경 식재료만으로 작성한 식단입니다. 이 식단은 수수팥떡 어린이집 생활리듬에 따른 절기음식, 생일잔치 및 아이들 요리활동, 만나들이 등 어린이집 일정에 맞게 생태유아공동체, 안산급식관리지원센터 식단을 참고하여 졸업한 학부모 '사랑' (정명옥) 영양사가 작성하였습니다.
2. 매달 제철 식재료를 충분히 활용하여 식단을 구성하며 '경기도 어린이 건강 과일'사업단에서 공급하는 과일이 식단에 포함되어 있습니다.
3. 모든 친환경 식재료는 수급 현황에 따라 변동이 될수 있으며 결품의 경우 같은 식품군으로 대체합니다.
4. 우리 식단은 요일에 따른 일정한 리듬으로 구성하였습니다. (오전- 월:계절과일 / 화:야채스틱,두유 / 수: 빵,두유 또는 씨리얼,우유 / 목: 계절죽(생일이 있는 경우는 과일로 대체합니다) / 금: 계절과일 : 오후- 월:주먹밥 / 화: 샐러드,밀가루류 / 수: 떡류 또는 쌀가루류 / 목:밀가루류 / 금:자연식 또는 찌음식) 매주 화요일은 육류 먹는날 / 목요일은 생선 및 해산물 먹는날 / 금요일은 한그릇 식사로 구성되었습니다. 단, 어린이집 일정에 따라, 또는 생일에 따라 요일이 변경될 수 있습니다
5. 특정식품(예: 우유, 계란, 고등어, 견과류등)에 알레르기가 있는 어린이는 담임교사에게 전달해 주시기 바랍니다.
6. **생일식단** :매월 어린이들의 생일을 축하하기 위해 기호도가 높은 음식으로 구성된 생일식단을 제공합니다.
7. 오후간식으로 제공되는 떡종류는 부모님들의 동의를 받고 제공합니다.

▶ 알레르기 유발물질 (메뉴 뒤 번호 표시)

①난류(달걀, 메추리알) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣