



10월 국공립대치어린이집 식단표 <영아 이유식>

영양사 : 정도윤 선생님

담양군
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜				1일(목)	2일(금)	3일(토) 개천절
초기(만4~5개월)	죽염의 효능 ①잔류농약 해독 ②백혈구수 증가 ③살균력 강화 ④정혈작용 출처 : 한국박물관연구회'한국의 박물관 : 대나무'			브로콜리미음	브로콜리미음	
열량/단백질				27 / 1	27 / 1	
중기(만6~8개월)				소고기브로콜리죽 ^⑩	달걀노른자양배추죽 ^①	
열량/단백질				74 / 3	87 / 3	
후기(만9~11개월)				소고기브로콜리무른밥 ^⑩	달걀노른자양배추무른밥 ^①	
열량/단백질				105 / 3	112 / 3	
날짜	5일(월) 대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날	10일(토)
초기(4~5개월)	개천절 대체휴일	브로콜리미음	사과미음	사과미음	한글날	사과미음
열량/단백질		27 / 1	28 / 1	28 / 1		28 / 1
중기(6~8개월)		두부양파죽 ^⑤	닭가슴살사과죽 ^⑩	삼치청경채죽		소고기새송이버섯죽 ^⑩
열량/단백질		68 / 2	67 / 3	103 / 4		76 / 3
후기(9~11개월)		두부양파밥 ^⑤	닭가슴살사과무른밥 ^⑩	삼치청경채무른밥		소고기새송이버섯무른밥 ^⑩
열량/단백질				96 / 3	101 / 5	107 / 5
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
초기(4~5개월)	당근미음	당근미음	당근미음	고구마미음	고구마미음	고구마미음
열량/단백질	27 / 1	27 / 1	27 / 1	33 / 1	33 / 1	33 / 1
중기(6~8개월)	달걀당근죽 ^①	두부파프리카죽 ^⑤	닭가슴살감자죽 ^⑩	명태고구마죽	소고기미역죽 ^⑩	달걀노른자오이죽 ^①
열량/단백질	68 / 2	67 / 2	69 / 3	75 / 3	77 / 3	85 / 3
후기(9~11개월)	달걀당근무른밥 ^①	두부파프리카무른밥 ^⑤	닭가슴살감자무른밥 ^⑩	명태고구마무른밥	소고기미역무른밥 ^⑩	달걀노른자오이무른밥 ^①
열량/단백질	88 / 3	110 / 3	103 / 5	112 / 4	105 / 4	124 / 4
날짜	19일(월)	20일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
초기(4~5개월)	양파미음	양파미음	양파미음	애호박미음	애호박미음	애호박미음
열량/단백질	27 / 1	27 / 1	27 / 1	27 / 1	27 / 1	27 / 1
중기(6~8개월)	명태우죽	소고기양파죽 ^⑩	달걀배추죽 ^⑩	두부애호박죽 ^⑤	닭가슴살부추죽 ^⑩	삼치감자죽
열량/단백질	61 / 3	66 / 2	88 / 3	63 / 2	64 / 3	69 / 3
후기(9~11개월)	명태무른밥	소고기양파무른밥 ^⑩	달걀배추무른밥 ^⑩	두부애호박무른밥 ^⑤	닭가슴살부추무른밥 ^⑩	삼치감자무른밥
열량/단백질	92 / 4	108 / 4	131 / 4	95 / 3	96 / 5	104 / 5
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(일)
초기(4~5개월)	단호박미음	단호박미음	단호박미음	시금치미음	시금치미음	시금치미음
열량/단백질	28 / 1	28 / 1	28 / 1	27 / 1	27 / 1	27 / 1
중기(6~8개월)	소고기단호박죽 ^⑩	달걀감가루죽 ^①	두부오이죽 ^⑤	닭가슴살시금치죽 ^⑩	명태브로콜리죽	소고기숙주죽 ^⑩
열량/단백질	77 / 3	63 / 2	62 / 2	65 / 4	62 / 3	64 / 3
후기(9~11개월)	소고기단호박무른밥 ^⑩	달걀감가루무른밥 ^①	두부오이무른밥 ^⑤	닭가슴살시금치무른밥 ^⑩	명태브로콜리무른밥	소고기숙주무른밥 ^⑩
열량/단백질	124 / 4	131 / 5	94 / 3	97 / 5	94 / 5	106 / 4

◇ 알레르기 유발식품

①난류(가금류)	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류	⑲잣	

*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

◇ 원산지표시

구분	쌀	배추김치		소고기			수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
				한우	육우	젓소					명태	오징어	주꾸미
내용	국내산	국내산	국내산	국내산(국거리)			호주산 (불고기용)	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산



10월국공립대치어린이집 식단안내 <영아 이유식>

영양사 : 정도윤 선생님



월령별 이유식 조리				
구분		초기(만4~5개월)	중기(만6~8개월)	후기(만9~11개월)
농도		10배 미음(불린 쌀:물 = 1:10)	7배 죽(불린 쌀:물 = 1:7)	5배 죽(불린 쌀:물 = 1:5)
재료		불린 쌀 20g, 물 200ml	불린 쌀 20g, 물 140ml	불린 쌀 30g, 물 150ml
제공 횟수		간식 개념으로 1일 2회 제공	주식으로 1회, 간식으로 2회	주식으로 2회, 간식으로 2회
제공 형태		미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식	죽 또는 으개거나 같은 반고형식	무른밥 형태의 고형식
형태	채소류	매우 잘게 다진 상태	잘게 다진 상태	사방 0.3cm 크기로 썬 상태
	육류	삶아 곱게 다져 끓인 후 고운 체에 내린 국물이나, 믹서에 갈아 거른 국물 상태	삶아서 사방 0.3cm 크기로 썰어 믹서에 으갠 상태	삶아서 사방 0.3 ~ 0.5cm 크기로 썰어 작은 덩어리가 있는 상태
	어패류	-	살만 발라 삶아 사방 0.3cm 크기로 썰어 절구에 으갠 상태	살만 발라 삶아 사방 0.5cm 크기로 썬 상태
	난류	-	완숙으로 삶아서 노른자만 체에 내린 상태	노른자만 풀어서 사용하거나 완숙 노른자를 약간 덩어리지게 으갠 상태
식재료	곡류	쌀, 찰쌀	현미, 차조, 옥수수, 보리, 수수	녹두
	육류	소고기·닭고기(기름기가 적은 부위)		소고기·닭고기(모든 부위)
	어패류	-	흰살생선	
	난류	-	달걀노른자(완숙)	
	콩류	-	완두콩, 강낭콩, 검은콩, 대두, 두부	
	채소류	감자, 고구마, 애호박, 양배추, 브로콜리, 무, 콜리플라워, 단호박, 오이 청경채	배추, 양파, 아욱 버섯, 연근, 당근, 시금치	숙주, 콩나물, 우엉, 가지, 도라지
	해조류	-	다시마, 김, 미역	파래
	과일류	사과, 바나나, 배	수박	멜론, 참외
	유지	-	-	참기름, 올리브유
	우유 및 유제품	-	-	짜지 않은 치즈, 플레인 호상요구르트
기타		-	대추, 건포도	깨
주의사항		● 초기에는 소화가 용이하고 알레르기 위험이 거의 없는 곡류를 제공 합니다. ● 초기는 3일간 같은 식재료를 활용한 미음으로 구성하여 식품알레르기 반응 등에 유의합니다 ● 영아기는 장벽 투과성과 면역기능의 미성숙으로 알레르기의 원인이 될 수 있는 달걀흰자, 고등어, 밀, 대두, 복숭아, 토마토, 땅콩 등의 제공 지양합니다 ● 12개월 이전에는 섭식 기술이 완전하지 않아 기도폐색이나 이물흡입으로 인한 위험이 높으므로 매끄럽고 동글동글한 음식 (예 : 콩, 땅콩, 방울토마토, 포도 등)은 제외하거나 작게 잘라서 제공 합니다. ● 소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지 합니다. ● 영아의 발달단계에 따라 같은 개월이라도 차이가 발생할 수 있으므로, 영아의 개인별 발달 수준을 고려 합니다. ● 꿀은 보툴리눔균과 독소가 있어서 영아에게 제공 금지 합니다. ● 생우유는 조제분유보다 철분이나 비타민이 부족하므로 이유기 보충식으로 대부분의 영양섭취가 가능한 돌 이후에 제공 합니다.		

10월 국공립대치어린이집 식단표

<죽형, 만1-2세>



담양군
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양사 : 정도윤 선생님

날짜	1일(목)		2일(금)		3일(토) 개천절				
오전간식	채소죽⑤⑥		애호박죽						
점심	흑미밥 들깨버섯국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨ ※자른포도/플레인요거트②		수수밥 ♥얼갈이된장국⑤⑥ 목살삼스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭ ♥브로콜리볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ ♥딸기찜요거트①②⑤⑥/우유②						
오후간식									
열량/단백질	418 / 19		414 / 14						
날짜	5일(월) 대체휴일	6일(화)	7일(수) 담백한 날	8일(목) 세계음식여행	9일(금) 한글날	10일(토)			
오전간식		양송이수프①②⑤⑥⑩⑫⑬	치즈죽②	참치죽		애호박감자죽⑤⑥			
점심		백미밥 콩나물두부국⑤⑥ ♥돈까스①⑤⑥⑩/소스⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ ♥찐감자/요구르트②	기장밥 숙갓어묵탕⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ ♥굴/우유②	참쌀현미밥 ♥팽이버섯된장국⑤⑥ ※분당 (소고기커리두유조림)⑤⑥⑬⑭ 김구이 잘게썬깍두기⑨ ※사과/짜먹는요구르트②		백미밥 안매운순두부찌개⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨			
오후간식									
열량/단백질		428 / 16	400 / 19	403 / 20		308 / 12			
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수) 싱싱한 날	15일(목)	16일(금)	17일(토)			
오전간식	채소수프②⑤⑥⑬⑭	새우살들깨죽⑤⑥⑨	버섯죽	연두부죽⑤	※소고기채소죽⑤⑥⑬	양송이수프②⑤⑥⑬⑭			
점심	흑미밥 ♥얼갈이된장국⑤⑥ ♥닭살단호박조림⑤⑥⑬ 미니새송이버섯⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	수수밥 ♥소고기뭇국⑤⑥⑬ ♥생선가스/타르타르소스 숙주나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 잘게썬오징어국⑤⑥⑬ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	♥달걀볶음밥①⑤⑥ ♥배추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 김자반⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨ ※로리치/플레인요거트②	참쌀현미밥 ♥감자수제비국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 맑은바지락국⑤⑥⑬ 간장닭강정①⑤⑥⑬ 파프리카맛살볶음①⑤⑥⑧ 잘게썬배추김치⑨			
오후간식	♥가스파초①②⑤⑥/ 사과주스	치킨피파①②⑤⑥⑬/우유②	♥찐고구마/우유②	※로리치/플레인요거트②	※오렌지/백설기⑤⑥				
열량/단백질	428 / 18	399 / 20	422 / 15	412 / 16	424 / 14	292 / 12			
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수) 담백한 날	22일(목)	23일(금)	24일(토)			
오전간식	소고기수프①②⑤⑥⑩⑫	녹두죽	누룽지죽	고구마죽	참깨죽	황태죽⑤⑥			
점심	참쌀현미밥 물만두국①⑤⑥⑩ ♥안매운김치갈비찜⑤⑥⑨⑩ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	차조밥 ♥소고기미역국⑤⑥⑬ 마파두부⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	♥단호박영양밥/양념장⑤⑥ ♥청경채된장국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 ♥달걀팥국①⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ ♥연근조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨ 로제스파게티②⑥⑬/요구르트②	기장밥 하얀팥볶음국⑤⑥⑬⑭ 새우튀김①⑤⑥⑩⑫ 단무지무침⑤⑥⑬ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 ※안매운육개장⑤⑥⑬ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨			
오후간식	방식빵①②⑤⑥/우유②	※키위/다진류부추먹방⑤⑥	※바나나/우유②		※단감/우유②				
열량/단백질	410 / 15	408 / 13	401 / 16	414 / 15	439 / 19	316 / 15			
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)			
오전간식	크림수프②⑤⑥⑬⑭	달걀부추죽①⑤⑥	♥브로콜리죽⑤⑥	※소고기죽⑤⑥⑬	미역죽⑤⑥	참깨죽			
점심	수수밥 ♥두부된장국⑤⑥ 훈제오리구이 도토리묵채소무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	참쌀현미밥 북엇국⑤⑥ ※소불고기⑤⑥⑬ ♥들깨무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	참치마요덮밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 ♥맑은감자국⑤⑥ 콩나물돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추숙쌈/쌈장⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨ ♥플레이크①②⑤⑥/우유②	차조밥 유부버섯국⑤⑥ 닭살데리야카초조림⑤⑥⑬⑭ 콘샐러드①⑤ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 ♥얼갈이된장국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ ♥감자채볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨			
오후간식	♥♥단호박찜/우유②	※굴/잔치국수①⑤⑥	♥찐고구마/우유②		자른꿀떡/우유②				
열량/단백질	406 / 17	407 / 17	427 / 21	400 / 15	425 / 19	310 / 12			
어린이집에서 대체되어 사용되는 식재료입니다.				자연식	신메뉴	로컬 푸드	제철 채소	푸드브릿지 (편식예방)	어린이 기호식품 품질인증
당당한 날 (저당식단)				☀	★	✱	♣	🍷 단호박	😊
상상한 날 (저염식단)				이달의 좋아하는 메뉴 선정 : 국공립대치어린이집					♥
담백한 날 (저지방식단)				*알레르기 유발식품					
				①난류 (가금류)	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	
				⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기	⑪복숭아
				⑫호박	⑬호두	⑭닭고기	⑮소고기	⑯오징어	⑰조개류
				※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
세계음식여행 (나라별 대표음식)				★인도네시아 : 륜당⑤⑥⑬⑭ (소고기커리두유조림)					

◇ 원산지표시

쌀(밥, 죽, 누룽지 포함)				소고기(한우, 육우, 젓소)		육류			콩			배추김치		
백미	잡쌀	흑미	현미	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	
국내산	국내산	국내산	국내산	국거리, 불고기	-	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	국내산	국내산	
수산물						식육가공품 및 수산물가공품								
고등어	전복	오징어	꽃게	주꾸미	다랑어	명태 (황태, 북어 제외)	소시지/ 햄/베이컨	떡갈비	미트볼	돈까스	치킨넛	해물 동그랑땡	참치캔	어묵
원양산 (노르웨이)	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)	돼지고기(국내산) 소고기(국내산)	돼지고기(국내산) 소고기(국내산)	돼지고기 (국내산)	닭고기 (국내산)	오징어 (국내산)	다랑어 (원양산)	오징어 (국내산)



10월 대치어린이집 식단안내



담양군
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양사 : 정도윤 선생님

10월 제철

과일

채소

단감, 배, 사과, 석류, 귤

고구마, 감자, 토란, 무, 배추, 늙은 호박, 브로콜리, 참나물, 연근

* 과일·채소 종류는 제철 식품으로 대체 가능합니다.

식품알레르기 관리

식품군

유발식품

식품알레르기 대체식품의 예시

곡류

메밀, 밀

- 감자, 쌀 등 곡류에 속하는 식품으로 대체

대두

대두

- 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요(콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀긴 과자 등)

- 참치, 치즈, 고등어, 소고기, 돼지고기 등으로 대체

난류

달걀

- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요

- 흰살생선, 소고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체

육류

소, 돼지, 닭고기 등

- 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음

- 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류를 추가 권장

- 철분제를 고려할 경우 전문가와 상담

어류

고등어 등

- 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선이나 두부, 달걀, 소고기, 돼지고기 등으로 대체

- 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 비타민D가 함유된 표고 버섯, 목이버섯 등 보충을 권장

우유류

우유

- 두유, 칼슘강화 두유로 대체

- 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음

- 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려

갑각류

새우, 게

- 갑각류는 서로 교차반응률이 높기 때문에 대체식품으로 선택 시 교차반응을 확인하고 교차반응으로 다른 갑각류 대체가 힘든 경우 어육류로 대체

견과류

땅콩, 호두

- 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요

- 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장

과일류

복숭아

- 과일류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일로 대체

* 대체식품 제공 시 교차반응을 반드시 확인한 후 대체하여 제공 합니다.

식재료 공급처 사정에 의해 같은 식품군으로 메뉴가 변경될수 있습니다. 변경시에는 알림장에 공지합니다.

구분

동일 식품군 내 대체식품의 예시

밥류

기장밥, 콩밥, 수수밥, 보리밥, 차조밥, 찰쌀밥 등 모든 종류의 잡곡류

김치류

배추김치, 깍두기, 열무김치, 오이소박이 등 모든 종류의 김치류

떡·빵류

기호에 맞는 떡과 빵 제공

과일 및 채소류

모든 종류의 과일과 채소스틱

우유 및 유제품(두유 포함)

두유(우유), 호상요구르트, 유아치즈 등 당 함량이 적은 유제품
우유 알레르기가 있는 유아는 두유로 대체

육류 및 달걀·두부

소·돼지·닭·오리고기 교차변경 가능, 달걀·두부 교차변경 가능

등푸른생선

고등어, 꽁치, 삼치, 참치, 연어, 병어 등

흰살생선

명태, 갈치, 가자미, 임연수, 대구, 도미, 조기 등

채소류(녹색)

시금치, 열무, 근대, 청경채, 쑥갓, 미나리, 아욱, 부추, 깻잎, 상추 등

채소류(흰색)

콩나물, 숙주나물, 배추, 양배추, 도라지, 무 등

주의사항

- 담양군 급식 지원 센터에서 제공된 표준 레시피를 참조하여 조리 합니다.

- 잡곡밥 제공 시 잡곡량은 5% 이내로 섞어 제공 합니다.

- 생채소·생과일은 반드시 염소 소독 및 세척 후 조리 합니다.

- 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공하고 기도를 막을 위험이 있는 음식은 주의하여 제공 합니다.

◇ 어린이 기호식품 품질인증(☺) ◇

식품의약품안전처는 여름철 수분 보충을 위해 자주 마시는 음료를 선택할 때 일반제품에 비해 당류함량이 적고 영양을 고루 갖춘 품질인증제품을 권장한다. **어린이·청소년의 경우 음료를 통한 당류 섭취율이 높게 나타난다.** 어린이·청소년의 하루 평균 당류 섭취량은 49.2g으로, 우리 국민 하루 평균 당류 섭취량 36.4g의 1.4배 수준('18년 기준)이므로, 음료를 통한 당류 섭취 비율이 높아 주의가 필요하다.

* 어린이 기호식품 품질인증제품

- 식품안전관리인증기준(HACCP)에 적합한 제품
- 보존료·타르색소 등을 사용하지 않은 제품
- 식이섬유, 비타민 등 2개 이상 영양 성분을 충족하는 제품
- 과채주스의 경우 당류를 인위적으로 첨가하지 않은 제품

* 어린이 기호식품 품질인증제품 정보 확인

- 식품안전나라 누리집에서 제품 상세정보 확인 가능
- 식품안전나라 어린이 기호식품(고열량·저영양, 품질인증) 알림 서비스(<http://www.foodsafetykorea.go.kr/hilow>)
- 10개 유형 107개 업체 총 368개 인증('21. 12. 31. 기준)

| 출처 | 식품의약품안전처(식품안전나라)



◇ 10월 푸드브릿지(🌉) 식품 정보 ◇



‘단호박’이란?

단호박은 혈액순환을 도와 붓기제거에 좋으며, 주성분인 베타카로틴은 눈 건강과 감기 예방에 좋아요.

*1단계 놀이 : 할로윈 데이, 단호박 잭오랜턴 만들기(단호박을 이용해 눈, 코, 입 모양으로 잘라 잭오랜턴을 만들어요)

| 출처 | 꿈이 자라는 초록 노리터 채소야 놀자!!



◇ 10월 세계음식여행(★) 정보 ◇



★‘인도네시아’의 른당(소고기커리두유조림)

소고기에 코코넛밀크와 각종 향신채, 향신료를 만든 페이스트를 넣어 만든 인도네시아 전통 음식으로 커리로 여겨지기도 합니다. 어린이“룬당”은 발주와 조리가 쉽고 어린이 입맛에 맞게 한국형 레시피로 재구성 하였습니다.

| 출처 | 어린이 다국적 신메뉴 개발 공모전 작품집, 네이버



10월 세계음식여행 레시피							
부찬류	른당(소고기커리두유조림)	열량	만1-2세	69kcal	단백질	만1-2세	7g
			만3-5세	106kcal		만3-5세	10g
만드는 법		재료명		1인 분량(g)			
				만1-2세	만3-5세		
1. 1cm 크기로 자른 소고기는 핏물을 제거하여 준비한다. 2. 깨끗이 씻은 청경채와 애호박은 사방 1cm로 썰고, 양파와 대파는 잘게 다진다. 3. 팬에 콩기름 1/2을 두르고 다진 양파와 대파를 볶는다. 4. 깨끗한 냄비에 남은 콩기름을 두르고 센불로 소고기를 반 정도 익을 정도로 볶는다. 5. ④에 물을 넣고 센불로 끓이다가 물이 끓으면 중간 불로 줄인다. 6. ③에 진간장, 굴소스, 레몬즙, 멸치액젓, 설탕, 카레가루, 생강가루, 후춧가루와 볶아둔 양파, 대파, 두유를 넣고 익힌 불에서 눌러붙지 않도록 저어가며 약 30분간 고기가 부드러워질 때까지 푹 끓인다. 7. 소스가 자박해지면 썰어둔 청경채와 애호박을 넣고 약한 불로 익혀 완성한다.		소고기(사태)		26	40		
		청경채		3	5		
		애호박		7	10		
		양파		7	10		
		대파		3	5		
		두유		5	8		
		물		21	32		
		콩기름		2	3		
		진간장		0.8	1.2		
		굴소스		0.8	1.2		
		레몬즙		0.7	1		
		멸치액젓		0.2	0.3		
		설탕		0.5	0.8		
		카레가루		0.07	0.1		
		생강가루		0.03	0.04		
		후춧가루		0.03	0.04		