

# 2020년 5월 식단표

날짜	5/4(월)	5/5(화)	5/6(수)	5/7(목)	5/8(금)
오전 간식			치즈	볶음콩	볶음콩
점심	재량휴업일	 즐거운 어린이날	삼선자장면 탕수육 단무지 황도	잡곡밥 참치미역국 달걀두부구이 얼갈이된장무침 배추김치	잡곡밥 유부장국 가지미튀김 취나물무침 배추김치
날짜	5/11(월)	5/12(화)	5/13(수)	5/14(목)	5/15(금)
오전 간식	말린과일	말린과일	오이	호두	호두
점심	잡곡밥 무항태국 양배추어묵채볶음 돈육메추리알조림 무김치	잡곡밥 청국장 치킨가스 콘솔로우 무김치	소불고기리조또 피자 수제오이피클 짜요짜요	잡곡밥 오징어무국 채소달걀찜 도토리묵무침 김구이	잡곡밥 배추된장국 마파두부 애호박새우젓나물 무김치
날짜	5/18(월)	5/19(화)	5/20(수)	5/21(목)	5/22(금)
오전 간식	볶은멸치	볶은멸치	방울토마토	치즈	치즈
점심	잡곡밥 콩나물김치국 단호박샐러드 돼지고기고사리나물 무김치	잡곡밥 맑은순두부탕 햄가지그라탕 들기름김자반 무생채	간장비빔국수 미니핫도그 단무지 아이스크림	잡곡밥 닭곰탕 견과류멸치조림 미역줄기볶음 무김치	잡곡밥 두부된장찌개 양배추소시지볶음 부추전 무김치
날짜	5/25(월)	5/26(화)	5/27(수)	5/28(목)	5/29(금)
오전 간식	아몬드	아몬드	곡물과자	오이	오이
점심	잡곡밥 들깨수제비국 돼지고기두부조림 미역초오이무침 김구이	잡곡밥 참치미역국 돼지고기동그랑땡 치즈를 얹은 브로콜리 배추김치	닭고기하이라이스 튀김만두 단무지 과일	잡곡밥 달걀파국 제육볶음&양배추쌈 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장 모듬버섯볶음 연근튀김 배추김치

- ◆ 트든 유치원의 급식은 인공조미료를 전혀 사용하지 않고, 멸치, 다시마, 표고버섯, 견새우, 무 등의 천연재료로 맛을 내고 있습니다.
- ◆ 저염 식사의 일환으로 수요일은 국 없는 일품식단이 제공됩니다.
- ◆ 유아의 일일 권장열량 1,400칼로리 중에서 점심 식사의 필요열량은 약 600-650칼로리로 구성됩니다.
- ◆ 간혹 유치원 급식상황에 따른 식단변경이 있을 수 있습니다.
- ◆ 식재료 원산지 안내

쌀	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	달걀	식육가공품	수산물	견어물	김치	콩
국내산	국내산 1등급 친환경 무항생제	국내산 1등급 무항생제	국내산 1등급 무항생제	국내산 1등급 친환경 무항생제	국내산 1등급 친환경 무항생제	육합량국내산 HACCP인증 (수입사용시 별도표기)	오징어-국내산 냉동새우살, 명태살, 가지미 -수입산	멸치 다시마 -국내산	전재료 국내산	두부- 국내산

# 우리 아이 면역력을 높여주는 식품



질병에 맞설 수 있는 면역체계를 유지하는 것은 건강을 지키는 가장 중요한 방법입니다. 환절기 날씨와 미세먼지로 인하여 우리 몸을 지켜주는 면역력이 뚝 떨어지기 쉽습니다. 아이들의 면역력 증진과 감기 예방을 위해서는 따뜻한 물을 충분히 섭취하고 면역력을 높여주는 비타민과 무기질이 풍부한 식품을 충분히 섭취하는 것이 좋습니다.

## 면역력을 높여주는 튼튼 채소

### 호박



- 비타민 C, 베타카로틴 등 다량 함유
- 비타민 C는 체내의 발암물질 생성을 억제하고 베타카로틴 성분이 감기에 대한 저항력을 높임
- ※베타카로틴 : 녹황색 채소 등에 다량 함유, 항산화 작용 등의 역할

### 배추



- 베타카로틴과 비타민 C가 풍부하며 특히 녹색 잎 부위에 많이 들어있고 비타민 C는 김치 등 조리 후에도 영양소 손실이 적은 편
- 비타민 C가 면역력을 높여 감기예방에 좋음

### 브로콜리



- 면역력을 높이는 데 도움을 주는 비타민 C 베타카로틴을 비롯해 철분, 칼륨 등 무기질과 식이섬유가 풍부해 감기 예방에 효과적
- 생으로 먹으면 속이 더부룩할 수 있으므로 소금물에 30분 정도 담근 후 흐르는 물에 씻어 오염물을 제거한 후 살짝 데쳐 먹으면 좋음

### 파프리카



- 비타민 C, 베타카로틴, 식이섬유, 칼륨이 풍부
- 조리 시 비타민 C가 파괴되기 쉬우므로 간식으로 파프리카를 생으로 썰어 플레인 요거트와 곁들여 섭취하면 영양섭취와 면역력을 동시에 잡을 수 있음

### 감자



- 비타민 B1, 비타민 C 칼륨 등 함유
- 칼륨은 나트륨의 배출을 도와줌
- 비타민 C는 조리 시 대부분 파괴되는데, 감자 속 비타민 C는 가열해도 쉽게 파괴되지 않는 장점이 있음

### 시금치



- 베타카로틴, 비타민 C, 칼슘, 철분, 엽산 등이 풍부하여 항산화 작용, 감기와 암예방 효과적
- 수용성 수산(oxalate) 성분이 많아 칼슘이나 철의 체내 흡수를 방해하므로 끓는 물에 데쳐서 섭취하는 것이 좋음

## ▶5월의 제철음식 (취나물, 두릅, 쭈꾸미, 장어, 매실, 키조개, 멧게)



취나물

### <효능 및 영양성분>

- 겨울철에 나는 선명한 푸른색의 취는 울릉도 취이며 봄철에 나오는 참취가 맛과 향이 가장 뛰어나다. 부드럽고 연한 녹색을 띠는 것이 뽀뽀하지 않고 향이 좋다.
- 취나물은 비타민 A가 풍부하고 참나물도 칼슘과 칼륨, 비타민 A가 풍부하며, 어린잎과 줄기를 씹거나 나물, 튀김으로 먹으며 김치를 담그어 먹기도 한다.
- 칼륨의 함량이 높은 취나물을 볶을 때 들깨에 물을 붓고 갈아서 넣으면 단백질과 지방이 첨가되어 영양적으로 우수하다.
- 칼륨의 함량이 대단히 많은 알카리성 식품으로 체내의 염분을 몸 밖으로 배출해낸다.