

# 2020년 6월 식단표

날짜	5/27(수)		5/28(목)	5/29(금)	
오전 간식	치즈		아몬드	아몬드	
점심	 해물자장밥 탕수육 단무지 짜요짜요		파인애플 닭고기볶음밥 야채춘권 백김치 과일	간장비빔국수 마요네즈를 얹은 데친소시지 백김치 사과쿠키	
날짜	6/1(월)	6/2(화)	6/3(수)	6/4(목)	6/5(금)
오전 간식	볶음콩	볶음콩	치즈	호두	호두
점심	잡곡밥 들깨미역국 돈육메추리알조림 애호박나물 배추김치	잡곡밥 맑은순두부탕 닭봉튀김 새콤오이무침 김구이	새우달걀볶음 군만두 단무지 과일통조림	잡곡밥 감자수제비국 햄박스테이크 과일샐러드 배추김치	잡곡밥 두부된장국 맛살채소볶음 고기감자조림 배추김치
날짜	6/8(월)	6/9(화)	6/10(수)	6/11(목)	6/12(금)
오전 간식	오이스틱	오이스틱	치즈	볶은멸치	볶은멸치
점심	잡곡밥 달걀황태국 미역줄기볶음 동그랑땡 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 훈제오리볶음 부추오이무침 김자반	참치마요네즈주먹밥 순살치킨 단무지 과일	잡곡밥 다시마감자국 달걀두부부침 초고추장오징어숙회 배추김치	잡곡밥 설렁탕 견과류멸치조림 양배추어묵볶음 배추김치
날짜	6/15(월)	6/16(화)	6/17(수)	6/18(목)	6/19(금)
오전 간식	말린과일	말린과일	방울토마토	곡물과자	곡물과자
점심	잡곡밥 콩비지찌개 햄과 가지그라탕 취나물무침 무김치	잡곡밥 맑은콩나물국 돼지불고기 양배추쌈.쌈장 무김치	미트볼스파게티 크림스프 수제오이피클 아이스크림	잡곡밥 어묵탕 버터콘구이 마파두부 무김치	잡곡밥 청국장찌개 들깨무나물 견과류조림 무김치
날짜	6/22(월)	6/23(화)	6/24(수)	6/25(목)	6/26(금)
오전 간식	아몬드	아몬드	치즈	볶은멸치	볶은멸치
점심	잡곡밥 오징어무국 콩나물무침 연근튀김 무김치	잡곡밥 오이냉국 돈까스 치즈양배추샐러드 무김치	궁중잡채밥 야채스틱 마시는 요쿠르트 무장아찌	잡곡밥 건새우무국 햄감자채볶음 채소쫄면케찹무침 무김치	잡곡밥 닭곰탕 오이미역초무침 숙주나물 김자반

- ◆ 트든 유치원의 급식은 인공조미료를 전혀 사용하지 않고, 멸치, 다시마, 표고버섯, 건새우, 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	건어물	김치	콩
국내산	국내산 1등급 친환경 무항생제	국내산 1등급 무항생제	국내산 1등급 무항생제	국내산 1등급 친환경 무항생제	국내산 1등급 친환경 무항생제	육합향국내산 HACCP인증 (수입사용시 별도표기)	오징어-국내산 냉동새우살, 명태살, 가지미 -수입산	멸치 다시마 -국내산	전재료 국내산	두부- 국내산

# 우리 아이를 위한 나트륨 섭취 줄이기



영유아기는 평생의 식습관을 좌우하는 중요한 시기이므로 싱겁게 먹을 수 있도록 가정에서 함께 노력해주세요!

## 음식별 나트륨을 줄인 요리로 삼삼한 밥상 만들기

### 국/찌개

- 소금과 장류 사용을 줄이고 다시마, 멸치, 새우, 무, 대파 등으로 만든 육수 사용
- 들깨가루, 콩가루, 견과류, 참깨 등을 이용하여 저염음식의 맛을 보완
- 나트륨이 많은 국물보다는 건더기 위주로 제공하고 가끔은 국 대신 송송 섭취

### 채소류 반찬

- 주재료인 채소 자체의 향과 맛을 살려 조리
- 신맛, 고소한 맛을 추가하여 삼삼하고 다양한 맛 내기(두부, 사과, 견과류, 들깨가루 등)
- 나물은 먹기 직전 양념에 무침
- 채소를 생으로 데쳐 싸먹거나 희석한 양념장에 찍어 먹기

### 어육류 반찬

- 생선은 소금을 뿌리지 않고 센 불에서 팬을 달군 후 굽기
- 생선에 레몬을 뿌려 비린내를 제거하고 소금 대신 양파, 마늘 등의 향신채소나 카레가루를 첨가하여 향미를 더함
- 고기 밀간에 소금 대신 깨, 과일 등을 활용하고 버섯, 채소 등을 함께 조리

### 김치/샐러드

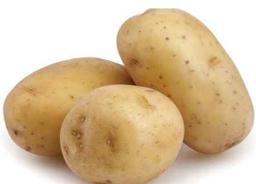
- 나트륨을 줄인 저염김치, 걸절이 등을 섭취
- 소금에 절이는 과정을 생략할 수 있는 양배추, 오이 등으로 김치를 만들
- 샐러드 부재료로 견과류, 치즈, 두부 등으로 사용해 고소한 맛을 높여 소금 사용을 줄임
- 샐러드 소스는 시판용 소스 대신 천연재료를 사용하여 직접 만들(요거트, 식초, 레몬 등)

## 한걸음 더! 나트륨 섭취 줄이기

1. 식품 구입 시 **영양성분**을 보고 **나트륨이 적은 식품**을 선택하기
2. 외식 시 **"싱겁게"**와 **"소스를 따로 주세요"** 라고 주문하기
3. 국, 찌개, 국수의 국물을 적게 먹기
4. 나트륨 배출을 도와주는 신선한 채소, 과일, 우유 먹기



## ▶ 6월의 제철음식 (장어, 매실, 참외, 다슬기, 참다랑어, 복분자, 소라)



감자

### <효능 및 영양성분>

- 감자의 주성분은 전분, 즉 탄수화물이다. 많은 탄수화물에 비해 단백질과 지방은 적기 때문에 사람들의 에너지를 창출해내는 중요한 역할을 한다.
- 낮은 당분은 감자가 영양식임을 증명해준다. 또 철분, 마그네슘과 같은 중요한 무기성분 및 비타민 C·B1·B2, 나이아신과 같은 인체에 꼭 필요한 비타민을 함유하고 있다.
- 감자가 가진 철분은 같은 양의 쌀밥보다 많아 철분 섭취가 필요한 빈혈 환자에게 좋은 효과가 있다.