

2020년 7월 식단표

날짜	6/29(월)	6/30(화)	7/1(수)	7/2(목)	7/3(금)
오전 간식	말린과일	말린과일	치즈	볶은콩	볶은콩
점심	잡곡밥 홍합미역국 코다리조림 맛살전 배추김치	잡곡밥 황태달걀국 돼지고기고사리나물볶음 마요네즈새우와 브로콜리 배추김치	닭고기하이라이스 미니약과 단무지 수박	잡곡밥 두부된장찌개 케찹소시지 모듬버섯나물무침 배추김치	잡곡밥 썩갠어묵탕 새우젓애호박나물 돈안심달걀조림 배추김치
날짜	7/6(월)	7/7(화)	7/8(수)	7/9(목)	7/10(금)
오전 간식	아몬드	아몬드	오이스틱	치즈	치즈
점심	잡곡밥 콩나물된장국 고기두부조림 탕평채 무김치	잡곡밥 맑은 순두부탕 부추장떡 감자샐러드 무김치	물냉면 왕만두 새콤달콤무절임 짜 먹는 요거트	잡곡밥 오이미역냉국 견과류멸치볶음 동태전 무김치	잡곡밥 부대찌개 숙주나물 오이지무침 김구이
날짜	7/13(월)	7/14(화)	7/15(수)	7/16(목)	7/17(금)
오전 간식	볶은멸치	볶은멸치	당근스틱	방울토마토	방물토마토
점심	잡곡밥 조랭이물만두국 후랑크소시지볶음 페스토푸실리샐러드 배추김치	잡곡밥 팽이미소국 피망고기잡채/꽃빵 진미채볶음 배추김치	새우김치볶음밥 달걀후라이 단무지 아이스크림	잡곡밥 콩나물냉국 닭도리탕 도라지오이무침 김자반	잡곡밥 부추조개국 시금치나물 오색달걀말이 배추김치
날짜	7/20(월)	7/21(화)	7/22(수)	7/23(목)	7/24(금)
오전 간식	호두	호두	치즈	오이스틱	오이스틱
점심	잡곡밥 얼갈이된장국 고등어구이 노각무침 백김치	잡곡밥 양배추국 케찹미트볼 들깨무나물 열무김치	비빔국수 찐옥수수 단무지 과일	잡곡밥 유부장국 참치김치볶음 연두부/양념장 김구이	<여름방학식> 김밥을 만들어 먹어요

- ◆ 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	전어물	김치	콩
국내산	국내산 1등급 친환경 무항생제	국내산 1등급 무항생제	국내산 1등급 무항생제	국내산 1등급 친환경 무항생제	국내산 1등급 친환경 무항생제	육함량국내산 HACCP인증 (수입사용시 별도표기)	오징어-국내산 냉동새우살, 명태살, 가지미 -수입산	멸치 다시마 -국내산	전재료 국내산	두부- 국내산

복날 캠�필로박터 식중독 조심하세요

캠�필로박터란?

여름철 자주 먹는 닭을 포함하여 각종 야생동물 및 가축 장관 내에 널리 분포하는 균으로, 이 균에 오염된 고기를 제대로 익히지 않고 먹으면 감염의 우려가 있습니다.

캠�필로박터 식중독 주요 원인 식품



닭고기·쇠고기·돼지고기 등의
날것 또는 덜 익힌 고기



살균하지 않은
우유 및 유제품



동물이나 새의 분변에
오염된 물



오염된 손이나 주방기구로
조리한 채소·과일

캠�필로박터 식중독 증상

잠복기는 통상 2~5일이며, 건강한 사람은 특별한 치료 없이 1주일 내에 회복됩니다. 설사 증상이 지속 되면 탈수를 막기 위해 물을 충분히 마셔야 합니다.



복통



설사



발열



두통

캠�필로박터 식중독 예방 방법



고기는 완전히 익혀먹기
(중심온도 75°C, 1분
이상 가열)



조리 도구는
용도별로 구분 사용



물은 끓여 마시기



생고기는 물기가
떨어지지 않도록
밀폐용기에 담아 따로
보관

▶ 7월의 제철음식 (옥수수, 토마토, 감자, 블루베리, 수박, 복숭아, 갈치, 참외)



도라지

<효능 및 영양성분>

- 섬유질이 많고 비타민과 무기질이 풍부한 알칼리성 식품으로 산성 음식을 많이 섭취하는 현대인들에게 꼭 필요한 식재료 중 하나이다.
- 도라지의 사포닌은 기침, 가래, 염증을 삭혀주는 등 기관지 및 호흡기 건강에 좋고, 혈당 조절과 콜레스테롤 저하 기능이 있다.
- 칼슘이 다량 함유되어 있어 골다공증 예방과 성장기 어린이들의 뼈 건강에 좋다.