

2020년 8월 식단표

날짜	8/10(월)	8/11(화)	8/12(수)	8/13(목)	8/14(금)
오전 간식	여름방학	치즈	치즈	볶은 콩	볶은 콩
점심		잡곡밥 다시마감자국 가자미튀김 무장아찌 김구이	닭고기하이라이스 파인애플통조림 단무지 아이스크림	잡곡밥 단호박된장찌개 등심돈가스 양배추콘치즈샐러드 무김치	잡곡밥 돼지고기비지찌개 양배추어묵볶음 숙주나물 무김치
날짜	8/17(월)	8/18(화)	8/19(수)	8/20(목)	8/21(금)
오전 간식	대체공휴일	아몬드	방울토마토	볶은멸치	볶은멸치
점심		잡곡밥 맑은미역국 토마토채소쫄면무침 동그랑땡 무김치	소불고기 덮밥 요거트 과일 단무지	잡곡밥 콩나물국 콩치무조림 마요네즈를 얹은 데친소시지 김자반	잡곡밥 황태국 오징어채무침 날치알달걀말이 무김치
날짜	8/24(월)	8/25(화)	8/26(수)	8/27(목)	8/28(금)
오전 간식	말린과일	말린과일	당근	호두	호두
점심	잡곡밥 우거지된장국 옥수수참치전 치즈를 얹은 데친 브로콜리 열무김치	잡곡밥 부대찌개 두부양념구이 견과류멸치볶음 열무김치	돼지고기콩나물밥 꿀떡 오이스틱 단무지	잡곡밥 맑은순두부탕 닭도리탕 참나물 열무김치	잡곡밥 오징어유부국 마요네즈땅콩새우 미역오이초무침 김자반

- ◆ 튼튼 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	육합량국내산 HACCP인증 (수입사용시 별도표기)	오징어-국내산 냉동새우살, 명태살, 가자미 -수입산	멸치 다시마 -국내산	전재료 국내산	두부- 국내산

영유아기에 생기기 쉬운 영양문제

설사



영유아는 어른에 비해 설사가 자주 일어날 수 있습니다. 일반적으로 설사증상은 기간에 따라 2주 이내 호전되는 **급성설사**와 2주 이상 지속되는 **만성설사**로 구분될 수 있습니다.

증상

- 탈수증상, 갈증호소, 소변량 감소
- 바이러스 감염 : 물 같은 설사
- 세균감염 : 점액이나 피가 섞인 설사, 복통



급성설사

만성설사

원인	<ul style="list-style-type: none"> 바이러스, 세균에 의한 감염 항생제 복용, 식품 알레르기 과식, 영양불량, 탄수화물 과다섭취 심리적 문제 등 		<ul style="list-style-type: none"> 유당불내증 결핵, 기생충과 같은 만성감염 잘못된 영양공급 수단, 영양실조 대사장애, 위장과 기형 및 운동장애
영양공급과 대처방안	<ul style="list-style-type: none"> 탈수를 방지하기 위해 보리차, 끓인 물을 계속해서 조금만 먹임 주스나 단 맛이 나는 음료는 제한함 단순당이 장운동을 증가시켜 설사를 더욱 악화시킴 		<ul style="list-style-type: none"> 전문의와의 상담을 통한 원인 규명 및 치료 원인에 따른 적절한 영양처방이 필요

빈혈



빈혈이란 혈액에서 산소와 영양소를 운반하는 헤모글로빈 또는 적혈구의 수치가 정상치보다 떨어져 있는 상태를 말하며, 영아기에는 철 결핍성 빈혈이 흔하게 나타납니다.

영양공급과 대처방안

- 철분이 많은 음식(육류, 생선, 녹색채소 등)을 넣은 이유식 섭취
- 비타민C가 풍부한 식품 섭취(철 흡수율 증가)
- 철분제는 의사 처방에 따라 복용



▶ 8월의 제철음식 (옥수수, 토마토, 감자, 블루베리, 수박, 복숭아, 갈치, 참외)



참나물

<효능 및 영양성분>

- 채소 중 베타카로틴이 풍부한 참나물은 특유의 향을 가지고 있는 산채나물로 대표적인 알칼리성 식품이다.
- 잎이 부드럽고 소화가 잘되며 섬유질이 많아 변비에도 좋다.
- 비만방지, 안구건조증 예방 (열량이 낮아 비만 방지에 효과적이며 비타민 A의 전구체가 되는 베타카로틴이 높아 안구건조증 예방효과가 있다.)