

2020년 9월 식단표

날짜	8/31(월)	9/1(화)	9/2(수)	9/3(목)	9/4(금)
오전 간식	말린과일	말린과일	치즈	아몬드	아몬드
점심	잡곡밥 물만두미역국 훈제오리고기구이/무쌈 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 참치김치국 안동찜닭 크린베리단호박샐러드 배추김치	허니카레라이스 군만두 짜먹는 요거트 단무지	잡곡밥 우렁이된장찌개 닭도리탕 연근튀김 배추김치	잡곡밥 청국장 양배추어묵볶음 동그랑땡 배추김치
날짜	9/7(월)	9/8(화)	9/9(수)	9/10(목)	9/11(금)
오전 간식	호두	호두	치즈	당근	당근
점심	잡곡밥 다시마감자국 간소새우 콘과햄버터구이 무김치	잡곡밥 콩나물황태국 날치알달걀말이 숙주나물무침 김자반	감자버섯수제비 미니약과 과일 무김치	잡곡밥 달걀국 햄가지그라탕 돈육매추리알조림 무김치	잡곡밥 양배추된장국 함박스테이크 들깨무나물 무김치
날짜	9/14(월)	9/15(화)	9/16(수)	9/17(목)	9/18(금)
오전 간식	볶은멸치	볶은멸치	치즈	아몬드	아몬드
점심	잡곡밥 어묵탕 돼지고기고사리나물 토마토달걀스크림볼 배추김치	잡곡밥 해물순두부탕 베이컨당근볶음 감자카레조림 배추김치	간짜장덮밥 리치 야채춘권 단무지	잡곡밥 돼지고기비지찌개 케찹미트볼 콘치즈샐러드 배추김치	잡곡밥 표고버섯콩나물국 돼지불고기 양배추쌈, 저염쌈장 배추김치
날짜	9/21(월)	9/22(화)	9/23(수)	9/24(목)	9/25(금)
오전 간식	말린과일	말린과일	방울토마토	곡물과자	곡물과자
점심	잡곡밥 조개두부탕 냉파스타샐러드 오징어떡볶음 양배추김치	잡곡밥 조랭이미역된장국 햄감자채볶음 깻잎나물무침 양배추김치	닭고기 파인애플볶음밥 미니핫도그 요쿠르트 양배추김치	잡곡밥 호박된장찌개 생선까스 새콤달콤오이무침 김구이	잡곡밥 달콤탕 돈육가지볶음 꽃맛샐러드 양배추
날짜	9/28(월)	9/29(화)	9/30(수)	10/1(목)	10/2(금)
오전 간식	호두	호두			
점심	잡곡밥 유부장국 해물전 도라지무침 다시마튀각	궁중잡채밥 송편 식혜 단무지			

- ◆ 트튼 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	육함량국내산 HACCP인증 (수입사용시 별도표기)	오징어-국내산 냉동새우살, 명태살, 가지미 -수입산	멸치 다시마 -국내산	전재료 국내산	두부- 국내산

영유아기에 중요한 영양소

영유아기는 출생 후 급성장을 하는 시기로 이러한 성장과 유지에 필요한 균형 있는 영양소를 충분히 공급해 주어야 합니다. 칼슘과 철분은 부족되기 쉬운 영양소이므로 급원식품을 충분히 섭취하도록 해야 합니다.

칼슘(Ca)

1. 칼슘의 기능과 부족 시 증상

- ▶ 체내 칼슘의 대부분(99%)은 치아와 뼈에 존재합니다.
- ▶ 칼슘은 골격과 치아의 발달, 혈액의 응고, 신경전달, 근육 수축과 이완 등의 역할을 하는 중요 영양소입니다.
- ▶ 칼슘섭취가 부족하면 성장이 지연되고 신경과민 등이 나타날 수 있습니다.



2. 칼슘의 급원식품



철(Fe)

1. 철의 기능과 부족시 증상

- ▶ 철은 체내에 산소를 공급해주는 헤모글로빈의 구성성분으로서 산소를 각 조직으로 운반하는 중요한 역할을 합니다.
- ▶ 철분이 부족하면 철 결핍성 빈혈이 일어날 수 있으며 어린이의 운동실조, 발달장애, 인지능력 손상 등이 발생할 수 있습니다.



2. 철의 급원식품



- 육류, 생선, 닭고기 등의 동물성 식품에 함유된 철이 식물성 식품의 철보다 더 흡수가 잘 되므로 철이 풍부한 **동물성 식품을 충분히 섭취**합니다.
- 섬유소, 녹황색채소, 콩류를 많이 먹는 경우 철 흡수를 방해하거나 체내 철을 배출시킬 수 있습니다.

▶ 9월의 제철음식 (옥수수, 굴, 게, 토마토, 고등어, 전복, 대하)



옥수수

<효능 및 영양성분>

- 몸에 좋은 단백질, 섬유질, 비타민, 무기질 등의 영양소를 포함하고 있어 영양간식으로 정말 좋다.
- 저칼로리임에도 불구하고 포만감이 오래가며 식이 섬유소가 풍부하여 변비에 효과적이다.
- 옥수수 수염차는 식수 대용으로 먹을 수 있으며 꾸준히 섭취했을 때 혈압이 안정되어 고혈압을 개선하는 효과를 기대할 수 있다.