


2021년 2월 식단표

날짜	2/1(월)	2/2(화)	2/3(수)	2/4(목)	2/5(금)
오전 간식	곡물과자	곡물과자	치즈	당근스틱	당근스틱
점심	잡곡밥 우거지된장국 생선가스 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨버섯순두부찌개 연근튀김 무말랭이무침 김구이	새우달걀볶음밥 군만두 짜먹는 요거트 새콤달콤오이피클	잡곡밥 다시마어묵탕 치킨샐러드 애호박꼬지나물 배추김치	잡곡밥 오징어유부국 메추리알맛살조림 단호박전 배추김치
날짜	2/8(월)	2/9(화)	2/10(수)	2/11(목)	2/12(금)
오전 간식	말린과일	말린과일	호두		
점심	잡곡밥 고추장감자미역찌개 당근스크렘블 열무된장무침 배추김치	잡곡밥 매생이무굴국 고기두부조림 오이미역초무침 김구이	떡만두국 공중잡채 과일 무김치		
날짜	2/15(월)	2/16(화)	2/17(수)	2/18(목)	2/19(금)
오전 간식	호두	호두	치즈	볶은멸치	볶은멸치
점심	잡곡밥 조랭이미역국 견과류멸치볶음 가지그라탕 무김치	잡곡밥 시금치된장국 돈가스 옥수수양배추볶음 무김치	허니카레덮밥 치킨가리야게 과일 단무지	잡곡밥 콩나물국 코다리무조림 새우젓호박나물 무김치	잡곡밥 맑은순두부탕 마요네즈새우 우렁조림 무김치
날짜	2/22(월)	봄방학			
오전 간식	아몬드	2021년 2월 27일(토) 2021학년도 입학 및 진급과 학부모 오리엔테이션			
점심	잡곡밥 달걀황태국 돈육숙주볶음 데친브로콜리 초장 무김치				

- ◆ 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 1등급 친환경 무항생제	국내산 1등급 친환경 무항생제	국내산 1등급 무항생제	국내산 1등급 친환경 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

건강한 설 명절 보내기



은 가족이 함께하는 명절, 건강하고 즐거운 설을 보내기 위한 명절 식중독 예방 요령에 대해 함께 알아보아요.

1. 안전하게 장보는 방법



제조일, 유통기한을 꼭 확인하여 필요한 양만 구입



달걀은 오염되거나 깨진 것은 피하고, 용기에 담겨 있는 것을 구입



캔, 용기는 포장에 파손되었거나 오염된 것은 구입하지 않기



장보기는 1시간 이내로 하기

2. 명절 음식 조리·섭취 시 식중독 예방 방법



생선, 고기(완자) 냉동식품 등은 속까지 완전히 익히기



명절 음식은 2시간 내로 식혀서 덮개를 덮어 냉장고에 보관



만두, 잡채 등 조리한 음식은 상온에 방치하지 말고 바로 섭취하거나 냉장·냉동 보관



실온에 오래 방치했거나 맛이나 냄새가 이상한 음식물은 과감하게 버리기

3. 귀향길 식중독 예방 요령

- 조리된 음식은 가급적 아이스박스 등을 이용하여 10°C 이하에서 보관·운반
- 햇볕이 닿는 공간이나 자동차 트렁크에 2시간 이상 방치하지 않기
- 휴게소 등에서 구입한 음식이나 음료수는 되도록 빨리 먹고 남은 음식은 차안에 두지 않도록 주의

▶ 2월의 제철음식 (우엉, 바지락, 딸기, 한라봉, 꼬막, 도미, 삼치)



연근

<효능 및 영양성분>

- 연근에는 탄닌, 철분이 많아 뛰어난 지혈효과가 있으며 염증을 가라앉히는 소염작용을 하여 구내염에 좋다.
- 피로회복, 감기, 기침, 천식에 효과가 있으며 아미노산과 비타민 등이 풍부해 말초 혈액 순환을 왕성하게 해서 피부의 신진대사를 좋게한다.
- 진정작용이 있어 피로를 없애주고 연근 달인 물을 마시면 숙면에 많은 도움이 된다.