

2021년 7월 식단표

날짜	6/28(월)	6/29(화)	6/30(수)	7/1(목)	7/2(금)
오전 간식	해바라기씨	해바라기씨	치즈	호두	호두
점심	잡곡밥 조개감자국 마파두부 무말랭이무침 김구이	잡곡밥 미역냉국 생선까스 애호박나물 무김치	간장비빔국수 군만두 짜먹는 요거트 무김치	잡곡밥 우거지된장찌개 돼지불고기 양배추쌈, 저염쌈장 무김치	잡곡밥 콩비지찌개 햄가지그라탕 무장아찌무침 백김치
날짜	7/5(월)	7/6(화)	7/7(수)	7/8(목)	7/9(금)
오전 간식	볶은멸치	볶은멸치	오이스틱	말린과일	말린과일
점심	잡곡밥 콩나물냉국 햄감자채볶음 초고추장오징어숙회 무김치	잡곡밥 황태달걀국 탕평채 돼지고기양배추볶음 오이지무침	삼선짜장밥 미니약과 과일화채 단무지	잡곡밥 다시마어묵국 해물야끼우동 콩자반 무김치	잡곡밥 삼계탕 마카로니치즈샐러드 김자반 무생채
날짜	7/12(월)	7/13(화)	7/14(수)	7/15(목)	7/16(금)
오전 간식	치즈	치즈	곡물과자	아몬드	아몬드
점심	잡곡밥 건새우무국 돈안심달걀조림 도토리묵채소무침 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 안동찜닭 얼갈이된장무침 배추김치	두부카레라이스덮밥 해물춘권 마시는 요구르트 수제오이피클	잡곡밥 맑은순두부탕 동그랑땡 김구이 오이지무침	잡곡밥 미소국 등심돈까스 숙주나물 배추김치
날짜	7/19(월)	7/20(화)	7/21(수)	7/22(목)	7/23(금)
오전 간식	말린과일	말린과일	당근스틱	호두	호두
점심	잡곡밥 청국장 돼지고기가지볶음 김구이 배추김치	잡곡밥 오이냉국 케찹미트볼 견과류멸치볶음 배추김치	잡곡밥 참치미역국 간장코다리무찜 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 새우젓두부국 날치알달걀말이 단호박크림샐러드 배추김치	<신나는 여름방학> 평양물냉면 치킨가라야케 과일 새콤달콤무초절임
날짜	7/26(월)	7/27(화)	7/28(수)	7/29(목)	7/30(금)
오전 간식	신나는 여름방학 7월26일(화)~8월12일(목)				
점심	주방공사(7월27일~8월1일)로 인해 방과후반 급식(7월27일~7월28일)은 실시하지 않으므로 가정에서 도시락을 보내주시기 바랍니다. 7월29일~7월30일은 방과후반 여름방학입니다.				

- ◆ 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 점심식사의 필요열량은 약 400-450칼로리로 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, 가자미 -수입산	멸치 다시마 -국내산	전재료 국내산 으로 원에서 담금	두부- 국내산

더워지는 날씨, 병원성 대장균 식중독에 주의하세요

병원성 대장균(Pathogenic E. coli)은 영유아에게 전염성 설사증이나 성인에게 급성 장염을 일으키는 대장균입니다. 덥고 습한 여름철(6~8월)에 가장 많이 발생하므로 주의해야 합니다.

1. 병원성 대장균 식중독 주요 원인



감염된 동물의 고기와 가공품 섭취



오염된 용수로 세척한 채소·식품



완전히 가열되지 않은 식품 (육류, 어패류, 달걀 등)

2. 식중독 주요 증상 (잠복기 1~8일 후 증상이 나타남)



설사



복통



구토



피로



탈수



발열

3. 식중독 예방하기! 꼭 실천해주세요



흐르는 물에 비누나 세정제로 30초 이상 손 씻기
(조리 전후, 식사전, 화장실 다녀온 후, 외출 후 등)



육류, 어류, 채소류의 칼, 도마는 구분하여 사용



어패류·육류 세척 시 주변 생채소·과일이나 조리도구에 물이 튀지 않도록 주의



식재료는 흐르는 물에 3회 이상 씻은 후 바로 조리 또는 냉장보관하기



남은 음식과 조리된 음식은 구분하여 보관



사용한 조리기구는 열탕 소독 또는 염소 소독 실시



모든 음식 완전히 익혀먹기

- 조리된 음식은 상온에 방치하지 말고 가능한 빨리(2시간 이내) 섭취
- 한번 조리된 식품은 완전히 재가열한 후 섭취
- 물은 끓여 마시기