

2021년 8월 식단표

날짜	8/9(월)	8/10(화)	8/11(수)	8/12(목)	8/13(금)
오전 간식	 <p>즐거웠던 여름방학</p>				말린과일
점심					잡곡밥 달걀황태국 동그랑땡 우엉채조림 무김치
날짜	8/16(월)	8/17(화)	8/18(수)	8/19(목)	8/20(금)
오전 간식	 <p>광복절 대체공휴일</p>	볶은멸치	곡물과자	오이스틱	오이스틱
점심		잡곡밥 배추들깨가루된장국 채소달복음탕 숙주나물 백김치	함흥냉면 꿀떡 떠먹는 요거트 새콤달콤무김치	잡곡밥 오이미역냉국 공치무조림 요거트과일샐러드 백김치	잡곡밥 해물순두부찌개 오리불고기. 무쌈 햄감자채볶음 백김치
날짜	8/23(월)	8/24(화)	8/25(수)	8/26(목)	8/27(금)
오전 간식	말린과일	말린과일	치즈	호두	호두
점심	잡곡밥 다시마두부새우젓국 채소쫄면무침 단호박튀김 배추김치	잡곡밥 도토리묵냉국 떡갈비구이 채소어묵불볶음 배추김치	전주비빔밥 새우튀김 과일 배추김치	잡곡밥 두부된장찌개 애호박나물 돈안심메추리알조림 배추김치	잡곡밥 부대찌개 당근채스크림블에그 견과류멸치볶음 배추김치
날짜	8/30(월)	8/31(화)	9/1(수)	9/2(목)	9/3(금)
오전 간식	아몬드	아몬드	곡물과자	치즈	치즈
점심	잡곡밥 감자수제비국 베이컨양배추볶음 달고기가리야케 무김치	잡곡밥 조개두부탕 고등어자반구이 오이미역무침 김구이	두부카레라이스덮밥 오이스틱 물만두 단무지	잡곡밥 오징어무국 소시지가지그라탕 달걀두부부침 무김치	잡곡밥 달걀탕 감자조림 무생채 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 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

수인성·식품 매개 감염병 바로 알고 예방하기

수인성·식품 매개 감염병이란?

병원성 바이러스 또는 독성물질에 오염된 물, 식품을 섭취하여 발생하는 질환으로 장티푸스, 세균성이질, 장출혈성대장균감염증 등이 있다. 기온이 상승하며 병원성 미생물 증식이 활발해지고 휴가철 단체 활동이 증가하는 여름철에 집중적으로 발생한다.

1. 장티푸스 장티푸스균 감염에 의한 급성 전신성 발열성 질환

전파경로



환자나 보균자의 대소변에
오염된 물이나 식품

주요증상



- 발열, 오한
- 복통
- 두통
- 설사, 변비
- 피부발진

예방법



- 손씻기 등
개인위생
- 물 끓여 마시기
- 음식 익혀 먹기
- 채소나 과일 씻어
껍질 벗겨 먹기

2. 세균성이질 이질균 감염에 의한 급성 염증성 장염 질환

전파경로



오염된 물 또는 식품 섭취
*사람-사람간 전파 가능

주요증상



- 발열
- 구역질, 구토
- 경련성 복통
- 설사, 잔변감

예방법



- 손 씻기 등
개인위생
- 안전한 음식
섭취
(살균된 우유)

3. 장출혈성대장균감염증 장출혈성대장균 감염에 의한 출혈성 장염 질환

전파경로



오염된 물 또는 식품 섭취
*사람-사람간 전파 가능
*완전히 익히지 않은
햄버거(소고기로 가공된
음식)로 인한 집단 감염 발생

전파경로



- 설사, 복통
- 구토, 오심
- 발열 등

증상은 5~7일간 지속된 후
대체로 호전되나, 용혈성
요독증후군 진행시 치명률
3~5%

예방법



- 손씻기 등
개인위생
- 육류 제품
충분히 익히기
- 채소는 깨끗한
물로 씻어 섭취