

2021년 10월 식단표

날짜	10/4(월)	10/5(화)	10/6(수)	10/7(목)	10/8(금)
오전 간식	개천절 대체공휴일 	치즈	치즈	볶은 멸치	볶은 멸치
점심		잡곡밥 새우젓두부찌개 코다리무조림 맛살숙주무침 배추김치	떡만두국 동그랑땡 과일 배추김치	잡곡밥 감자수제비국 비엔나브로콜리 케찹조림 도토리묵채소무침 김구이	잡곡밥 무항태국 돈안심달걀장조림 애호박나물볶음 배추김치
날짜	10/11(월)	10/12(화)	10/13(수)	10/14(목)	10/15(금)
오전 간식	한글날 대체공휴일 	아몬드	아몬드	오이스틱	오이스틱
점심		잡곡밥 콩가루배추된장국 제육볶음 양배추쌈, 쌈장 무김치	두부카레라이스 미니약과 과일 단무지	잡곡밥 청국장 감자당근채볶음 베이컨달걀 스크램블 무김치	잡곡밥 맑은순두부탕 깻잎나물무침 갈릭닭봉튀김 무김치
날짜	10/18(월)	10/19(화)	10/20(수)	10/21(목)	10/22(금)
오전 간식	말린과일	말린과일	당근스틱	호두	호두
점심	잡곡밥 부대찌개 연두부, 양념장 감자샐러드 열무김치	잡곡밥 홍합미역국 양배추어묵볶음 햄과 가지그라탕 열무김치	소불고기 덮밥 오이스틱 떠먹는 요거트 단무지	잡곡밥 달걀국 참치채소전 마파두부 열무김치	잡곡밥 유부된장국 생선까스 무말랭이무침 김구이
날짜	10/25(월)	10/26(화)	10/27(수)	10/28(목)	10/29(금)
오전 간식	곡물과자	곡물과자	치즈	아몬드	아몬드
점심	잡곡밥 콩나물국 닭고기간장조림 꽃맛살메추리알 샐러드 배추김치	잡곡밥 우렁이된장찌개 두부고기조림 무나물볶음 배추김치	어묵우동 군만두 마시는 요구르트 단무지	잡곡밥 사골곰탕 우거지된장무침 견과류멸치볶음 배추김치	잡곡밥 다시마감자국 토마토치즈미트볼 숙주나물 배추김치

- ◆ 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 600~680칼로리로 구성됩니다.
- ◆ 간혹 유치원 급식상황에 따른 식단변경이 있을 수 있습니다.
- ◆ 식재료 원산지 안내

쌀	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	달걀	식육가공품	수산물	건어물	김치	콩
국내산	호주산 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

우리 아이 식욕 부진 해결하기

1. 식욕 부진이란?

음식물을 먹고자 하는 욕구가 떨어지거나 없어진 상태

[식욕 부진의 원인]

- 똑같은 음식만 계속 식탁에 올려 다양한 맛을 경험할 기회가 없을 때
- 감기, 편도선, 변비, 충치 등 질병으로 몸이 아플 때
- 식사시간에 켜놓은 TV나 라디오 소리 등으로 주위가 산만한 식사환경일 때
- 부모나 가족의 식습관에 문제가 있는 경우
- 아이에게 음식을 강제로 먹이려고 강요할 때



2. 식욕 부진 해결하는 방법

아이가 잃어버린 입맛을 찾도록 하려면 식사시간이 지난 후 다른 식품을 먹지 않도록 하여 공복 상태가 되도록 하거나 산책, 운동을 하여 몸의 활동을 늘리도록 해야 함

배고픔을 느낄 수 있게 속 비워주기



- 아이가 밥을 먹지 않을 때 30분 정도 지나면 식탁의 음식 치우기
- 다음 식사 때까지 물 이외에는 주지 않기
- 배가 고프면 음식을 소중히 알고 맛있게 먹을 수 있게 됨

밥 떠먹여 주지 않기



- 밥을 떠먹여 주면 올바른 식습관을 가질 수 없음
- 적어도 스스로 먹을 수 있는 나이인 5살이 된 직후에는 식탁에 앉아서 정해진 시간에 음식을 먹어야 한다는 식사예절을 익히게 함

활동적인 놀이나 운동하기



- 매일 산책이나 재미있는 놀이를 통해 운동하기
- 신선한 공기와 햇볕을 쬐게 되어 신진대사가 활발해지고 식욕이 증가함

부드러운 음식 먹이기



- 소화 기능이 저하되어 밥을 적게 먹을 수 있음
- 소화/흡수가 잘 되도록 폭 삶은 닭죽, 생선, 달걀찜 등 부드러운 음식을 먹인 후 서서히 양 늘리기

[아이가 좋은 식습관을 갖도록 해주기 위한 부모가 지켜야 할 5가지 수칙]

- ① 식탁에 차려진 모든 음식은 적어도 조금씩 먹도록 지도하기
- ② 부모의 잘못된 식습관이 있다면 우선 그것부터 고치기
- ③ 장 볼 때 과자, 탄산음료, 사탕, 단 음식 등 가공식품을 많이 구입하지 않기
- ④ 식사예절 교육 시 일관성 있고 긍정적인 태도 유지하기
- ⑤ 음식을 골고루 먹지 않으려고 거부하면 일시적으로 음식을 주지 않으며 훈련시키기

