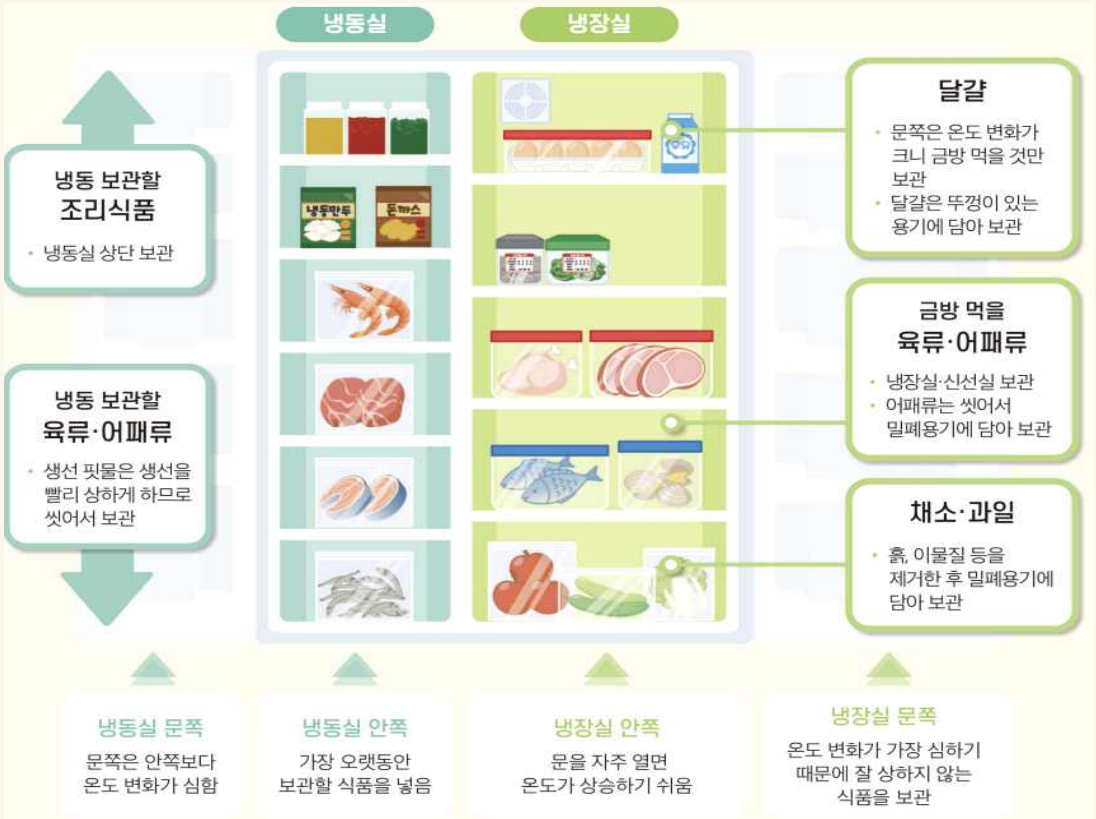
2022년 3월 식단표(만4,5세)

날짜		3/1(화)	3/2수)	3/3(목)	3/4(금)
오전 간식	제 40 회 튼튼유치원 진급과 입학을 축하합니다.	삼일절	우유	우유	우유
점심			참치마요주먹밥 브라우니 짜먹는 요거트 단무지	로제파스타 치즈를 얹은 데친 브로콜리 새우튀김 새콤달콤오이피클	잔치국수 꿀떡 과일 백김치
날짜	3/7(월)	3/8(화)	3/9(수)	3/10(목)	3/11(금)
오전 간식	우유	우유	제20대 대통령 선거일	우유	우유
점심	닭육수 하이라이스덮밥 오이스틱 마시는 요구르트 단무지	사골떡만두국 너비아니구이 과일 백김치		궁중잡채밥 군만두 과일 백김치	어묵우동 치킨가라아게 오렌지쥬스 단무지
오후 간식	우유, 초코칩쿠키	쥬스, 호두과자		우유, 빵	바나나
날짜	3/14(월)	3/15(화)	3/16(수)	3/17(목)	3/18(금)
오전 간식	우유	우유	우유	우유	우유
점심	잡곡밥 돼지고기비지찌개 양배추어묵볶음 들기름으로 볶은 무나물 배추김치	잡곡밥 달걀황태무국 돼지고기 고사리나물볶음 오징어숙회와 초장 배추김치	버섯들깨수제비 미니핫도그 과일통조림 배추김치	잡곡밥 다시마감자국 커리를 품은 치킨 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 조랭이미역국 돼지안심과 달걀조림 마요네즈를 얹은 데친소시지와브로콜리 배추김치
오후 간식	우유, 초코칩쿠키	쥬스, 호두과자	우유, 견과류	망고젤리쥬스, 곡물과자	떠먹는 요거트
날짜	3/21(월)	3/22(화)	3/23(수)	3/24(목)	3/25(금)
오전 간식	우유	우유	우유	우유	우유
점심	잡곡밥 유부된장국 마파두부 꽃맛살샐러드 무김치	잡곡밥 콩나물국 돼지고기피망잡채와 꽃빵 견과류멸치볶음 무김치	닭고기하이라이스 미니약과 짜먹는 요거트 무김치	잡곡밥 곰탕 연근튀김 새콤달콤오이초무침 김구이	잡곡밥 부추조개탕 단호박전 시금치나물무침 무김치
오후 간식	바나나	마시는 요거트 견과류	쥬스, 쿠키	우유, 마들렌	쥬스, 만주
날짜	3/28(월)	3/29(화)	3/30(수)	3/31(목)	4/1(금)
오전 간식	우유	우유	우유	우유	우유
점심	잡곡밥 소고기미역국 가지그라탕 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 돼지고기양배추찌개 등심돈까스 새우젓애호박나물 배추김치	간장고기비빔국수 고구마피자 과일 단무지	잡곡밥 아욱된장국 햄과 감자채볶음 케이준치킨샐러드 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 얼갈이된장무침 달걀두부부침 배추김치
오후 간식	우유, 말린과일	쥬스, 곡물과자	짜먹는 요거트 견과류	우유, 맛밤	쥬스, 떡

❖ 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.

위생적인 식품 보관 방법

1 안전한 식재료 보관 방법



2 냉장고 사용 시 주의해주세요!

- 음식의 열이 냉장고 안에 든 다른 음식의 온도를 높이므로 뜨거운 음식은 식힌 후 넣음

냉장고 문을 자주 열지 않기

- 문을 10초간 열었을 때 원래 온도로 되돌아가는데 10분이 소요됨

문에 새는 곳이 없는지 살피기

- 지폐 한 장을 냉장고 문에 끼워 닫은 뒤 잡아당겨 문이 쉽게 열리면 고무패킹을 교체해야 함

식품 사이 적당한 간격 띄우기

- 냉장고 안에서 냉기가 잘 순환될 수 있도록 식품 사이 간격을 띄우고 냉장고 용량의 70% 이내만 채움

❖ 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 국내산으로 원에서 담금	두부- 국내산

튼튼유치원