

2022년 4월 식단표

날짜	4/4(월)	4/5(화)	4/6(수)	4/7(목)	4/8(금)
오전 간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
점심	잡곡밥 부대찌개⑤⑥⑩⑫ 미역줄기볶음⑤⑥ 흑임자 닭냉채샐러드 ①⑫⑮ 배추김치⑨	잡곡밥 해물순두부찌개 ⑤⑥⑮⑱ 감자고기조림 ⑤⑥⑩ 새콤달콤오이무침 김구이	삼선자장덮밥 ⑤⑥⑩ 군만두⑥⑩ 과일통조림 단무지	잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 생선가스 ①⑤⑥⑫ 양배추치즈샐러드② 배추김치⑨	잡곡밥 소고기미역국 ⑤⑥⑮ 오색달걀찜① 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	마시는요구르트② 견과류(아몬드)	밀감타르트 ①②⑥	브라우니①②⑥	유기농쥬스	호두과자①②⑥
날짜	4/11(월)	4/12(화)	4/13(수)	4/14(목)	4/15(금)
오전 간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
점심	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑧⑩⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 황태미역국⑤⑥ 오징어간장볶음 ⑤⑥⑰ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	로제파스타 ①②⑥⑫⑱ 옥수수스프 ②⑤⑥⑮⑱ 방울토마토⑫ 수제오이피클	잡곡밥 어묵국①⑤⑥ 날치알달걀말이①⑤ 견과류멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 맑은순두부탕 닭봉튀김⑤⑥⑮ 크래미오이샐러드 ①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨
오후 간식	치즈②	사과잼쿠키⑤⑥	곡물과자⑤⑥	미니핫도그 ①⑤⑥⑩	미니약과⑤⑥
날짜	4/18(월)	4/19(화)	4/20(수)	4/21(목)	4/22(금)
오전 간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
점심	잡곡밥 유부맑은국⑤ 고기두부양념찜 ⑤⑥⑩ 과일샐러드①②⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 콩가루배추국⑤⑥ 훈제오리구이/무쌈 치즈를 얹은 브로콜리② 배추김치⑨	달죽⑮ 꿀떡 짜먹는 요거트② 배추김치⑨	잡곡밥 돼지고기양배추국 ⑤⑥⑩ 메추리알맛살 케첩조림①⑤⑥⑧⑫ 햄감자채볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 참치미역국⑤⑥ 돈육장조림 ①⑤⑥⑩ 새우살채소볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후 간식	딸기	마시는요구르트② 아몬드	파운드케이크 ①②⑥	유기농쥬스	바나나
날짜	4/25(월)	4/26(화)	4/27(수)	4/28(목)	4/29(금)
오전 간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
점심	잡곡밥 소고기무국⑤⑥⑱ 견과류멸치조림⑤⑥ 정경채버섯볶음 ⑤⑥⑱ 무김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥⑨ 삼치살튀김⑤⑥ 서리태콩조림⑤⑥ 무김치⑨	두부카레라이스⑤ 콘치즈샐러드①② 오렌지 단무지	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑩ 무생채⑨ 김구이	잡곡밥 새우젓두부국⑤⑨ 안동닭찜⑤⑥⑮ 비듬나물⑤⑥ 무김치
오후 간식	치즈빵①②⑥	방울토마토⑫	초코씨리얼바 ④⑤⑥⑭	유기농쥬스	떠먹는요거트②

- ❖ 튼튼 유치원의 급식은 인공조미료를 전혀 사용하지 않고, 멸치, 다시마, 표고버섯, 건새우, 무등의 천연재료로 맛을 내고 있습니다.
- ❖ 저염 식사의 일환으로 수요일은 국 없는 일품식단이 제공됩니다.
- ❖ 유아의 일일 권장열량 1,400칼로리 중에서 점심식사와 간식의 필요열량은 약 600-650칼로리로 구성됩니다.
- ❖ 간혹 유치원 급식상황에 따른 식단변경이 있을 수 있습니다.

봄철 식중독을 조심합시다!

3~5월, 클로스트리디움 퍼프린젠스 식중독 주의!

일교차가 커지는 **봄철**에 조리된 식품의 보관 온도를 지키지 않으면 클로스트리움 퍼프린젠스 식중독이 발생할 수 있으므로 **조리 식품의 보관·섭취 및 개인위생에 각별히 주의**해야 합니다.

- 클로스트리디움 퍼프린젠스 식중독은 노로바이러스, 병원성대장균, 살모넬라 다음으로 많이 발생하는 식중독으로 특히 봄철에 많이 발생하고 있습니다.



퍼프린젠스 균 식중독 예방법을 알아보아요



육류 등의 식품은 중심온도 75°C에서 1분 이상 되도록 완전히 익힙니다.

조리 후 2시간 이내에 섭취합니다.

조리된 음식은 바로 식혀서 보관합니다.

음식은 조금씩 덜어서 보관합니다.

차가운 음식은 5°C이하로, 따뜻한 음식은 60°C이상에 보관합니다.

<올바른 냉각 방법>

- 여러 개의 용기에 나눠 담습니다.
- 싱크대에 차가운 물이나 얼음을 채운 후 큰 숟이나 냄비를 담고 규칙적으로 저어줍니다.



❖ 알레르기 식품번호

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣

•아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

❖ 식재료 원산지 안내

쌀	배추김치		쇠고기		콩		돼지고기	닭고기/오리고기	오리고기	
현미/보리/잡쌀/기장/흑미	배추	고춧가루	국내산	외국산	두부/비지					
국내산	국내산	국내산	한우	호주	국내산		국내산	국내산	국내산	
수산물				어묵	숙주	청포	생선까스/돈까스/햄/소시지/베이컨/만두/떡갈비		치킨까스/치킨너겟	
오징어/삼치	날치알	고등어	멸치/홍합/조개류	참치캔			연육	생선(대구살)	국내산	닭고기
국내산	수입산	노르웨이산	국내산	원양산	수입산	국내산	수입산	돼지고기	국내산	닭고기