

2022학년 5월 식단표

| 날짜 | 5/2(월) | 5/3(화) | 5/4(수)어린이날행사 | 5/5(목) | 5/6(금) |
|------|--|---|---|--|---|
| 오전간식 | 우유② | 우유② | 우유② |  | 우유② |
| 점심 | 잡곡밥 콩나물황태국⑤⑨ 마파두부⑤⑥⑩ 동그랑땡⑤⑥⑩ 무김치⑨ | 잡곡밥 두부된장찌개⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈 저염양념장⑤⑥ 무김치⑨ | ◀미니운동회& 튼튼가든뷔페▶ 새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 콘치즈샐러드①② 용가리튀김⑤⑥⑬ 아이스크림①② 과일/단무지 |  | 잡곡밥 오징어유부국⑤⑥⑰ 치즈달걀말이①②⑤ 우영조림⑤⑥ 무김치⑨ |
| 오후간식 | 감자튀김⑤ | 마시는 요구르트② 아몬드 | 전주초코파이①②⑥ | 튼튼 친구들의 신나는 어린이날 | 절편 |
| 날짜 | 5/9(월) | 5/10(화) | 5/11(수) | 5/12(목) | 5/13(금) |
| 오전간식 | 우유② | 우유② | 우유② | 우유② | 우유② |
| 점심 | 잡곡밥 콩나물국⑤⑥⑨ 안동찜닭⑤⑥⑬ 무나물⑤ 배추김치⑨ | 몸튼튼반바비큐파티 잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 오징어채볶음⑤⑥⑰ 연근튀김⑤⑥ 배추김치⑨ | 마음튼튼1반바비큐파티 돈육가지굴소스덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 요거트과일샐러드② 미니소시지⑤⑥⑩ 단무지 | 마음튼튼2반바비큐파티 잡곡밥 부대찌개⑤⑥⑩ 단호박전⑤⑥ 얼갈이된장무침 배추김치⑨ | 슬기튼튼반바비큐파티 잡곡밥 늪은호박국⑤⑥ 양배추어묵볶음⑤⑥ 고기두부조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨ |
| 오후간식 | 바나나 | 떠먹는 요거트② | 꿀떡 | 두유②⑤ | 호두과자①②⑥ |
| 날짜 | 5/16(월) | 5/17(화) | 5/18(수) | 5/19(목) | 5/20(금) |
| 오전간식 | 우유② | 우유② | 우유② | 우유② | 우유② |
| 점심 | 잡곡밥 달걀부추국①⑤⑥ 새우야끼소바 ①⑤⑥⑨ 숙주나물 배추김치⑨ | 잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 오징어카레떡볶음 ⑤⑥⑰ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ | 잔치국수⑤⑥⑩ 탕수육⑤⑥⑩ 과일 배추김치⑨ | 잡곡밥 해물순두부탕⑤⑬⑱ 마요네즈를 얹은 데친소시지와 브로콜리①②⑩ 보리새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨ | 잡곡밥 다시마감자국⑤⑥ 치킨까스⑤⑥⑬ 양배추치즈샐러드 ①② 배추김치⑨ |
| 오후간식 | 물만두①⑤⑥⑩ | 파인애플 | 단팥빵①②⑥ | 유기농쥬스 | 짜먹는 요거트② 오이스틱 |
| 날짜 | 5/23(월) | 5/24(화) | 5/25(수) | 5/26(목) | 5/27(금) |
| 오전간식 | 우유② | 우유② | 우유② | 우유② | 우유② |
| 점심 | 잡곡밥 건새우아욱된장국⑤⑨ 해물전⑤⑥⑰⑱ 김자반⑤ 열무오이김치⑨ | 잡곡밥 새우젓두부찌개⑤⑨ 궁중잡채⑤⑥⑩ 견과류멸치볶음⑤⑥ 열무오이김치⑨ | 돼지고기콩나물밥 ⑤⑥⑩ 저염양념장⑤⑥ 과일 짜먹는 요거트② | 잡곡밥 다시마어묵국⑤⑥ 생선까스⑤⑥ 양배추깨소스무침⑤⑥ 열무오이김치⑨ | 잡곡밥 만둣국①⑤⑥⑩ 채소토마토졸면⑤⑥⑱ 견과햄버터구이②⑤⑩ 열무오이김치⑨ |
| 오후간식 | 크로와상①②⑥ | 초코쿠키①②⑥ | 치킨너겟⑤⑥⑬ | 두유②⑤ | 바나나 |
| 날짜 | 5/30(월) | 5/31(화) | 6/1(수) | 6/2(목) | 6/3(금) |
| 오전간식 | 우유② | 우유② |  | 우유② | 우유② |
| 점심 | 잡곡밥 조랭이미역국⑤⑥ 코다리무조림⑤⑥ 당근채에그스크램블 ①⑤ 무김치⑨ | 잡곡밥 달걀순두부탕①⑤⑨ 돼지고기피망잡채 ⑤⑥⑩/꽃빵⑥ 새콤달콤오이무침 김구이 | 지방선거일 | 잡곡밥 소고기탕국⑤⑥⑬ 맛살소시지케찹조림 ⑤⑥⑧⑫ 도라지나물⑤ 무김치⑨ | 잡곡밥 콩나물된장국⑤⑥ 마요네즈간썹새우 ①④⑤⑥⑨ 새우젓호박나물⑤⑥⑨ 무김치⑨ |
| 오후간식 | 떠먹는 요거트② | 바람떡 | 지방선거일 | 야채쥬스 | 미니핫도그⑤⑥⑩ |

- ❖ 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.

덜 달게 먹기! 당류 섭취를 줄이자!

당류란?

- 당은 물에 녹아서 단맛이 나는 물질로 우리 몸에 흡수되어 에너지로 사용됩니다. 하루 사용량보다 과잉 섭취한 당은 지방으로 축적되니 적당히 섭취해야 합니다.
- **당, 얼마나 먹어야 할까요?**
 - 총 당류 : 1일 열량의 10~20%(50~100g) 이내로 섭취
 - 가공식품을 통한 당류 : 1일 열량의 10%(WHO 1일 권장량 : 50g) 이내로 섭취



덜 달게 먹기! 실천해 볼까요?

1



가공식품보다
자연식품을 먹어요.

2



탄산음료 대신
물을 마셔요.

3



단맛이 나는
후식을 먹지 않아요.

4



조리를 할 때
설탕 사용을 줄이고
양파, 파 등으로 단맛을 내요.

5



아이들에게 칭찬이나
보상의 뜻으로
단 음식을 주지 않아요.

6



가공식품을 구매할 때는
영양표시를 확인해요.

❖ 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/찰쌀/ 기장/흑미 | 배추 | 고춧가루 | 국내산 | 외국산 | 두부/비지 | | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | 호주 | 국내산 | 국내산 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 수산물 | | | | 어묵 | 숙주 | 청포 | 생선까스/돈까스/햄/ 소시지/베이컨/만두/떡갈비 | | 치킨까스/치킨너겟 | |
| 오징어/삼 치 | 날치알 | 고등어 | 멸치/홍합/ 조개류 | | | | 참치캔 | 연육 | 생선 (대구살) | 국내산 |
| 국내산 | 수입산 | 노르웨이산 | 국내산 | 원양산 | 수입산 | 국내산 | 수입산 | 돼지고기 | 국내산 | 닭고기 |