

2022학년도 6월 식단표

날짜	6/6(월)	6/7(화)	6/8(수)	6/9(목)	6/10(금)
오전 간식		우유②	우유②	우유②	우유②
점심		잡곡밥 맑은 비지찌개⑤⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ /양배추쌈 콩나물무침⑤⑨ 무김치⑨	간장고기비빔국수 ⑤⑥⑩ 닭고기를 품은 커리 ②⑤⑥⑫⑮ 짜먹는 요거트② 단무지⑬	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치살카레구이 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 청포묵채소무침⑤⑥ 무김치⑨	잡곡밥 달걀순두부탕 ⑤⑥⑮ 소고기채소볶음 오이나물 무김치⑨
오후 간식		초코빵①②⑥	고메핫도그 ①②⑤⑥⑩	아이스과일쥬스	치즈어묵바②⑤⑥
날짜	6/13(월)	6/14(화)	6/15(수)	6/16(목)	6/17(금)
오전 간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
점심	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육감자카레조림 ⑤⑥⑧⑩⑱ 숙주당근채나물 배추김치⑨	잡곡밥 소고기우거지국 ⑤⑥⑮ 두부케찹조림⑤⑥⑫ 청경채버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	닭고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑱ 야채춘권⑤⑥⑩ 오렌지 단무지⑬	잡곡밥 달걀양파국①⑤⑥ 오징어채소볶음 ⑤⑥⑱ 어묵볼브로콜리조림 ⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감자아욱된장국⑤⑥ 등심돈까스⑤⑥⑩ 양배추콘치즈샐러드 ①② 배추김치⑨
오후 간식	견과류에너지바 ④⑤⑥	마시는요구르트② 과일	꿀떡	두유⑤	바나나
날짜	6/20(월)	6/21(화)	6/22(수)	6/23(목)	6/24(금)
오전 간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
점심	잡곡밥 참치미역국⑤⑥ 두부데리야기 소스조림⑤⑥ 김구이⑤ 오이지무침⑨	잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 햄가지그라탕 ②⑤⑥⑩⑫ 고등어구이⑤⑥ 배추김치⑨	새우살햄볶음밥 ①⑤⑥⑨ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑮ 포도 단무지⑬	잡곡밥 다시마어묵국⑤⑥ 날치알치즈달걀말이 ①⑤ 돈안심그린빈장조림 ⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박된장찌개⑤⑥ 맛살미역줄기볶음 ⑤⑥⑧ 마요네즈를 얹은 데친소시지와 브로콜리 ①⑩ 배추김치⑨
오후 간식	떠먹는요거트②	찰떡파이①②⑥	에그타르트①②⑥	유기농야채쥬스	해쉬브라운⑤
날짜	6/27(월)	6/28(화)	6/29(수)	6/30(목)	7/1(금)
오전 간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
점심	잡곡밥 콩나물황태국⑤⑨ 당근채스크림블에그 ①⑤ 도라지오이무침 김자반	잡곡밥 소고기뭇국⑮ 새우브로콜리볶음 ⑤⑨⑱ 열무된장무침⑤⑥ 무김치⑨	로제파스타②⑥⑫⑮ 케이준치킨샐러드 ②⑤⑥⑮ 마시는 요구르트② 오이피클⑤⑥	잡곡밥 닭곰탕⑮ 연두부, 양념장⑤⑥ 새우젓애호박나물 ⑤⑨ 무김치⑨	잡곡밥 우렁이 두부된장찌개⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 새콤달콤쌈 콩나물무침⑤⑨ 무김치⑨
오후 간식	딸기잼샌드위치 ①②⑥	버터쿠키①②⑥	바나나	아이스과일쥬스	튀김만두⑤⑥⑩

- ❖ 저염 식사의 일환으로 수요일
- ❖ 튼튼 유치원의 급식은 인공조미료를 전혀 사용하지 않고, 멸치, 다시마, 표고버섯, 건새우, 무등의 천연재료로 맛을 내고 있습니다. 은 국 없는 일품식단이 제공됩니다.
- ❖ 유아의 일일 권장열량 1,400칼로리 중에서 점심식사와 간식의 필요열량은 약 600-680칼로리로 구성됩니다.
- ❖ 간혹 유치원 급식상황에 따른 식단변경이 있을 수 있습니다.

여름철, 장염비브리오 알아보기

장염 비브리오균에 대해 알아봅시다.

- 바닷물에 생존하는 식중독균으로 연한 해역의 바닷물, 갯벌, 어패류에서 주로 검출됩니다.
- 여름철 따뜻한 바닷물에서 증식한 장염 비브리오균이 생선, 조개, 오징어 등의 표피, 아가미, 내장 등에 번식하여 이를 섭취한 사람에게 식중독을 일으킬 수 있습니다.
- 염분을 좋아하는 균으로 민물에서는 생존력이 낮으며, 열과 산성(식초, 레몬즙 등)에 약합니다.

장염 비브리오 식중독 예방수칙

1 손씻기



비누로 30초 이상 손씻기

2 익혀먹기



음식은 완전히 익혀먹기

3 끓여먹기



물은 끓여서 마시기

4 구분 사용하기



칼 도마는 육류, 생선, 채소, 과일용 구분해서 사용하기

5 세척·소독하기



식재료는 깨끗이 세척하고 주방기구 등은 소독하기

6 보관온도 지키기



냉장식품은 5°C이하 냉동식품은 -18°C이하

❖ 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/훈제오리	
현미/보리/찹쌀/기장/흑미	배추	고춧가루	국내산	외국산	두부/비지				
국내산	국내산	국내산	한우	호주	국내산	국내산	국내산	국내산	
수산물			어류가공품			육류가공품			
오징어/삼치	날치알	고등어	멸치/홍합/조개류	어묵/참치캔	생선까스	돈까스	치킨까스/치킨너겟	떡갈비	햄/소시지
국내산	수입산	노르웨이산	국내산	원양산	대구살 국내산	국내산	국내산	소돼지고기국내산	돼지고기국내산