

2022학년도 10월 식단표

날짜	10/3(월)	10/4(화)	10/5(수)	10/6(목)	10/7(금)
오전 간식	 <p>10월 3일 개천절</p>	우유②	우유②	우유②	우유②
점심		잡곡밥 순두부탕①⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	삼선짜장덮밥①②⑤ 찹쌀탕수육⑤⑥⑩⑫ 마시는 요쿠르트② 단무지	잡곡밥 아욱조개된장국⑤⑥⑧ 안동찜닭⑤⑥⑬ 아몬드멸치볶음⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 소고기무국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 과일카프레제② 배추김치⑨
오후간식		미니약과⑤⑥ 아몬드	물만두①⑤⑥⑩	요거얌얌쥬스②	증편
칼로리/단백질		593cal/32g	644kcal/24g	562kcal/28g	616kcal/25g
날짜	10/10(월)	10/11(화)	10/12(수)	10/13(목)	10/14(금)
오전 간식	 <p>한글날 대체공휴일</p>	우유②	우유②	우유②	우유②
점심		잡곡밥 버섯만두국①⑤⑥⑩ 두부달걀구이①⑤⑥ 햄과당근감자채볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	돼지고기콩나물밥⑤⑥⑩ 군만두①⑤⑥⑩ 짜먹는요거트② 단무지	잡곡밥 설렁탕⑬ 오징어부추전⑤⑥ 김자반볶음⑥ 무생채⑨	잡곡밥 홍합살미역국⑤⑥⑧ 오리불고기⑤⑥ 새콤달콤무쌈 배추김치⑨
오후간식		치즈스틱②⑥	딸기잼샌드위치①②⑥	유기농과일쥬스	바나나
칼로리/단백질		623kcal/23g	592kcal/26g	541kcal/27g	658kcal/28g
날짜	10/17(월)	10/18(화)	10/19(수)	10/20(목)	10/21(금)
오전 간식	우유②	우유	우유②	우유②	우유②
점심	잡곡밥 황태콩나물국⑤⑥ 닭살당면볶음⑤⑥⑬ 양배추어묵조림⑤⑥⑨ 무김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 감자샐러드② 너비아니구이⑩⑬⑭ 무김치⑨	로제스파게티①⑤⑥⑫⑬ 치즈를 얹은 브로콜리숙회② 마시는 요쿠르트 오이피클	잡곡밥 느타리버섯수제비국①⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 미나리숙주무침⑤⑥ 무김치⑨	잡곡밥 전복미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑫ 취나물무침⑤⑥ 무김치⑨
오후간식	사과잼쿠키①②⑥ 마시는 요쿠르트②	호두과자①②⑥⑭	단팥빵①②⑥	요거얌얌쥬스	과일
칼로리/단백질	647kcal/29g	602kcal/28g	620kcal/23g	598kcal/23g	592kcal/29g
날짜	10/24(월)	10/25일(화)	10/26일(수)	10/27일(목)	10/28일(금)
오전 간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
점심	잡곡밥 우렁이두부된장찌개⑤⑥ 햄가지그라탕⑤⑥⑩⑫ 들기름무나물⑤⑥ 무김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 치즈고구마닭갈비②⑤⑥⑬ 진미채무침⑤⑥⑭ 무김치⑨	참치채소볶음밥⑤⑥ 과일샐러드② 미니약과⑤⑥ 단무지	잡곡밥 늪은호박국⑤⑥ 등심돈까스①⑤⑥⑩⑫ 치즈양배추샐러드② 무김치⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 깻잎달걀말이①⑤⑥ 미트볼케찹조림①⑤⑥⑩⑫⑬ 무김치⑨
오후간식	떠먹는요거트②	딸기파운드케이크①②⑤⑥	새우춘권①⑤⑥⑨	유기농야채쥬스	후레쉬번①②
칼로리/단백질	578kcal/25g	605kcal/31g	585kcal/18g	627kcal/25g	624kcal/28g

- ❖ 본원의 급식은 인공조미료를 전혀 사용하지 않고, 멸치, 다시마, 표고버섯, 건새우, 무등의 천연재료를 맛을 내고 있습니다.
- ❖ 저염 식사의 일환으로 수요일은 국 없는 날로 일품식단이 제공됩니다.
- ❖ 유아의 일일 권장열량 1,400칼로리 중에서 점심 식사와 간식의 필요 열량은 약 600-680칼로리로 구성됩니다.
- ❖ 간혹 유치원 급식상황에 따른 식단변경이 있을 수 있습니다

나들이 철 식중독 예방 방법



나들이 하기 좋은 날씨! 식중독을 조심해야 합니다.
건강한 나들이를 위해서 식중독 예방 수칙을 따라봅시다.



나들이 시 도시락 준비는?

조리 전



비누 등 세정제를 사용하여
흐르는 물에 30초 이상
손 씻기



과일·채소류 등은
흐르는 물로 깨끗이 씻기

조리



조리음식은 중심부
온도까지 완전히 익히기



식수는 끓여서
준비하기

조리 후



밥과 반찬은 따로담기



음식물은 식힌 뒤
용기에 담거나 보온용기에
보관하기

나들이 시 도시락 섭취요령은?

1



식사 전 손을 깨끗이
씻거나 물티슈로 닦기

2



실온에 오래 보관되었던
식품은 과감히 버리기

3



마실 물은 가정에서 준비하고
계곡물이나 샘물 등을 함부로
마시지 않기

❖ 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/참쌀/ 기장/흑미	배추	고춧가루	국내산	외국산	두부/비지					
국내산	국내산	국내산	한우	호주	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
수산물				어류가공품			육류가공품			
오징어/삼치	날치알	고등어	멸치/홍합/조개류	참치캔	생선까스	돈까스	치킨까스/치킨너겟	떡갈비	햄/소시지	
국내산	수입산	노르웨이산	국내산	원양산	대구살 국내산	국내산	국내산	소돼지고기/국내산	돼지고기/국내산	