

# 2022학년도 7월 식단표

날짜	7/4(월)	7/5(화)	7/6(수)	7/7(목)	7/8(금)
오전 간식	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g
점심	잡곡밥 조갯살 시금치된장국⑤⑥⑱ 닭고기채소찜⑤⑥⑱ 숙주나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 달걀순두부탕①⑤⑨ 소고기폭찜 스테이크⑤⑥⑫⑯ 비듬나물⑤⑥ 배추김치⑨	해물덮밥 ⑤⑥⑨⑫⑱ 치킨가라야케 ①⑤⑥⑫ 청포도 단무지⑬	잡곡밥 콩나물냉국⑤⑨ 오징어 브로콜리숙회⑰ 햄감자채볶음⑤⑥⑩⑱ 배추김치⑨	잡곡밥 미소국⑤ 두부고기조림 ⑤⑥⑩ 콘과햄버터구이 ②⑩⑱ 배추김치⑨
오후간식	마들렌①②⑥	마시는요구르트②/체리	호두과자①②⑥⑭	당근쥬스	바나나
열량 단백질	577/26	589/24	624/30	579/27	578/22
날짜	7/11(월)	7/12(화)	7/13(수)	7/14(목)	7/15(금)
오전 간식	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g
점심	잡곡밥 콩가루배추된장국⑤ 간소새우⑤⑥⑨⑫ 김구이⑤ 새콤달콤 오이미역무침⑨	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑱ 해물전①⑤⑥⑨⑫⑱ 열무나물⑤⑨ 무김치⑨	돈육가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑰ 왕새우튀김①⑤⑥⑨ 크래미콘샐러드 ①⑤⑥⑧⑫ 단무지⑬	잡곡밥 다시마감자국⑤⑥ 삼치살양념찜⑤⑥ 탕평채 무김치⑨	잡곡밥 닭곰탕⑱ 견과류멸치볶음⑤ 단호박샐러드②⑤ 노각무침⑨
오후간식	견과류에너지바④⑤⑥	꿀호떡①②⑥	치즈모닝빵①②⑥	유기농 얼려먹는 과일 아이스	마시는요구르트② 아몬드
열량 단백질	543/23	527/27	573/22	569/24	569/28
날짜	7/18(월)	7/19(화)	7/20(수)	7/21(목)	7/22(금)
오전 간식	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g
점심	잡곡밥 새우젓두부국⑤⑨ 돼지고기 파프리카볶음⑤⑥⑩ 진미채무침⑤⑥⑰ 무김치⑨	잡곡밥 달걀황태국①⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑩ 얼갈이된장무침⑤ 무김치⑨	물냉면①③⑩ 왕만두⑤⑥⑩ 수박 새콤달콤무절임	잡곡밥 양배추된장국⑤⑥ 생선까스①②⑤⑥ 요거트과일샐러드① 김치⑨	잡곡밥 청국장⑤⑩ 채소달걀찜① 양배추어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	떠먹는요거트②	후레쉬번①②⑥	꿀떡	두유④⑤⑭⑯/쌀과자	미니약과①②⑥/수박
열량 단백질	554/27	606/24	670/22	528/23	434/17
날짜	7/25(월) 신나는 여름캠프	7/26일(화)	7/27일(수)	7/28일(목)	7/29일(금)
오전 간식	우유②125kcal/3g				
점심	잡곡밥 소고기샤브샤브⑤⑥⑱ 달걀두부구이①⑤ 김자반 도라지오이무침⑨				
오후간식	찐옥수수				
열량 단백질	565/20				

7/26(화)~8/11(목) 여름방학 기간동안 등원신청 가능하며, 28(목)~29(금) 2일간은 유치원 전체방학입니다.

- ❖ 튠튼 유치원의 급식은 인공조미료를 전혀 사용하지 않고, 멸치, 다시마, 표고버섯, 건새우, 무등의 천연재료로 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.

# 식품 알레르기 바로 알기

특정 음식을 섭취하면 알레르기 반응이 일어나는 식품알레르기를 주의하기 위해서는 항상 음식을 섭취하기 전 알레르기를 유발하는 식품이 함유되었는지 반드시 확인해야 합니다.

## 식품 알레르기 원인은?



특정 식품을 섭취하면 면역시스템이 과다 작용하여 우리 몸이 일으키는 알레르기 반응입니다.

## 식품 알레르기 증상은?



- 두드러기
- 기침
- 복통
- 의식저하
- 홍반
- 재채기
- 구토
- 전신과민반응
- 가려움증
- 호흡곤란
- 쇼크

## 식품 알레르기 예방법



자신이 어떤 식품에 민감한지 사전 검사하기



알레르기 유발물질 표시사항 확인 후 제품구입



음식 주문시 알레르기 유발물질이 들어가는지 확인 후 주문



알레르기유발로 진단받은 식품은 섭취하지 않도록 주의

### ❖ 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/찰쌀/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	참치캔	생선까스	돈까스	치킨까스/치킨너겟	떡갈비	햄/소시지
국내산	수입산	노르웨이산	국내산	원양산	대구살 국내산	국내산	국내산	소돼지고기국내산	돼지고기국내산