

2022학년도 8월 식단표

날짜	8/1(월)	8/2(화)	8/3(수)	8/4(목)	8/5(금)
오전 간식	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g
점심	잡곡밥 전복미역국⑤⑥⑱ 햄감자채볶음⑤⑩ 들기름오이나물⑤ 무김치⑨	잡곡밥 감자된장국⑤ 안동닭찜⑤⑥⑱ 숙주나물무침 무김치⑨	두부채소덮밥⑤⑥⑩⑱ 아이스홍시 튀김만두 ①⑤⑥⑩ 단무지	잡곡밥 새우젓두부찌개⑤⑨ 콩치무조림⑤⑥ 크래미콘샐러드 ①⑤⑥⑧ 노각무침	잡곡밥 콩나물국⑨ 메추리알돈안심조림 ①⑤⑥⑩ 비듬나물무침⑤⑥ 무김치⑨
오후간식	전주초코파이①②⑥	떠먹는 요거트②	치즈빵①②⑥	유기농야채주스	바나나
날짜	8/8(월)	8/9(화)	8/10(수)	8/11(목)	8/12(금)
오전 간식	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g
점심	잡곡밥 조랭이미역국 제육볶음⑤⑥⑩ 버섯흑임자무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미소국⑤ 돈육두부양념조림 ⑤⑥⑩ 고구마줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기콩나물밥⑩ 양념장⑤⑥ 닭고기커리 ②⑤⑥⑱⑳ 수박 단무지	잡곡밥 오이미역냉국⑤⑥ 날치알달걀말이①⑤⑥ 돼지고기고사리나물 ⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 소고기묵국⑤⑥⑱ 새우야끼소바⑤⑥⑨ 김구이⑤ 무말랭이무침⑤⑥
오후간식	꿀호떡①②⑥	에그타르트①②⑥	초코견과류바①②⑥	과일 주스	딸기잼샌드위치①②⑥
날짜	8/15(월)	8/16(화)	8/17(수)	8/18(목)	8/19(금)
오전 간식	 광복절	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g
점심		잡곡밥 달걀무황태국①⑨ 소불고기⑤⑥⑱ 당근채미역줄기볶음 무김치⑨	물냉면①③⑩ 돼지고기수육⑤⑩ 메론 무초절임	잡곡밥 해물순두탕⑤⑥⑨ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 무김치⑨	잡곡밥 다시마어묵국⑤⑥ 돼지고기가지볶음 ⑤⑥⑩ 닭고기샐러드①⑩⑱ 무김치⑨
오후간식		마들렌①②⑥	꿀떡	얼려먹는 과일아이스	물만두①⑤⑥⑩
날짜	8/22(월)	8/23일(화)	8/24일(수)	8/25일(목)	8/26일(금)
오전 간식	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g
점심	잡곡밥 안매운소고기육개장 ⑤⑥⑱ 연두부, 양념장⑤⑥ 채소쫄면케찹무침 ⑤⑥⑱ 배추김치⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 가자미살구이⑤⑥ 감자샐러드② 배추김치⑨	간장오징어덮밥 ⑤⑥⑱ 미니약과⑥ 얼려먹는 과일아이스 단무지	잡곡밥 미역수제비된장국⑤⑥ 닭봉튀김①②⑤⑥⑱ 김구이⑤ 오이김치⑨	잡곡밥 달걀부추국① 훈제오리고기⑤⑥ 무쌈 과일 무생채⑨
오후간식	짜먹는 요거트②아몬드	치즈어묵바②⑤⑥	찐옥수수	과일 주스	초코쿠키①②⑥
날짜	8/29(월)	8/30일(화)	8/31일(수)	9/1일(목)	9/2일(금)
오전 간식	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g	우유②125kcal/3g
점심	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑱ 햄가지그라탕⑤⑥⑩⑱ 오색달걀찜①⑨ 무김치⑨	잡곡밥 버섯만두국⑤⑥⑩ 해물전⑤⑥⑱ 얼갈이된장무침⑤⑥ 무김치⑨	어묵우동⑤⑥ 떡갈비①⑤⑥⑩ 마시는 요쿠르트② 단무지	잡곡밥 두부된장찌개⑤⑥ 마요네즈를 얹은 데천 소시지와 브로콜리 ①⑩ 양배추콘볶음⑤⑥ 무김치⑨	잡곡밥 조개두부탕⑤⑥⑱ 크래미파프리카무침 ①⑤⑥⑧⑱ 연근튀김⑤⑥ 무김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩	버터쿠키①②⑥	감자떡	유기농야채주스	파인애플

- ❖ 본원의 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.
- ❖ 한학 유치원 급식상황에 따른 식단변경이 있을 수 있습니다

음식물 쓰레기 줄이기

가정마다 음식물 쓰레기가 급증하면서 올바른 음식물 배출에 대한 관심도 함께 높아지고 있습니다. 그래서 오늘은 알쏭달쏭 헷갈리는 음식물 쓰레기 배출법과 음식물 쓰레기 줄이기에 도움이 되는 꿀팁들을 알아봅시다.

음식물 쓰레기 배출 현황



음식물 쓰레기는 어디에서 가장 많이 발생할까요?

무려 70%의 음식물 쓰레기가 가정과 소형 음식점에서 발생하고 있습니다. 전체 음식물 쓰레기의 구성을 살펴보면 먹고 남긴 음식물(30%)보다 유통 및 조리 과정에서 발생한 음식물 쓰레기(57%)가 더 높은 비중을 차지합니다.

음식물 쓰레기 발생 추세

식생활의 발전 등으로 인해 음식물 쓰레기는 매년 3%씩 증가하는 추세라고 합니다. 통계에 따르면 국내의 음식물 쓰레기 발생량은 하루 1만 4천여 톤으로 전체 쓰레기 발생량의 28.7%를 차지할 만큼 심각한 상황입니다.

음식물 쓰레기 줄이기 실천방법

일주일 식단 계획표 만들기



장을 보기 전에 미리 식단을 계획하면 충동적으로 식재료를 사는 일을 많이 줄일 수 있습니다.

식재료 보관 잘하기



곡류는 밀폐 용기에 넣고, 생채소는 짓무르지 않게 가급적 세워서 보관하고, 생선은 손질 후 말려서 냉동 보관하고, 고기는 1회 분량씩 나누어 보관합니다.

반찬통에 이름표 붙이기



사용할 만큼 투명한 용기에 담고 용기마다 라벨을 붙여서 보관하여 식재료의 명칭과 유통기한을 직관적으로 알 수 있습니다.

❖ 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/잡쌀/ 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