만3~5세 2022학년도 12월 식단표

CJ프레시웨이 영양사 이은비

날짜	12/5(월)	12/6(화)	12/7(수)	12/8(목)	12/9(금)
오전 간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
점심	잡곡밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥⑩ 단호박튀김⑤ 백김치⑨	잡곡밥 감자아욱된장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩/ 쌈장⑤⑥ 무생채⑨ 김구이⑤	데리야끼닭살볶음밥 ⑤⑥⑫⑮ 군만두①⑤⑥⑩ 과일 단무지	잡곡밥 두부유부장국⑤⑥ 오징어링튀김⑰ 오이나물⑤ 백김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 꽁치무조림⑤⑥ 백김치⑨
오후 간식	떠먹는 요구르트②	아몬드/ 마시는 요구르트②	바나나	유기농야채쥬스	물만두①⑤⑥⑩
칼로리/ 단백질	643al/24g	663cal/28g	635kcal/23g	630kcal/36g	642kcal/36g
날짜	12/12(월)	12/13(화)	12/14(수)	12/15(목)	12/16(금)
오전 간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
점심	잡곡밥 맑은우거지국⑤⑥ 닭봉튀김⑤⑮ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 두부달걀국①⑤ 오리불고기⑤⑥ 감자채당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기콩나물밥 ⑤⑥⑩ 생선까스①⑤⑥ 과일 배추김치⑨	잡곡밥 설렁탕⑤⑥⑯ 어묵양파볶음⑤⑥⑨ 토마토스트렘블에그 ①②⑤⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 조랭이미역국⑤⑥ 소고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	던킨미니카카오도넛 ①②⑤⑥	버터쿠키①②⑤⑥	미니핫도그①②⑤⑥	유기농과일쥬스	바람떡
칼로리/ 단백질	613cal/24g	663cal/21g	634cal/23g	563cal/24g	658kcal/28g
날짜	12/19(월)	12/20(화)	12/21(수)	12/22(목)	12/23(금)
오전 간식	우유②	우유②	우유②	우유②	겨울방학식 튼튼페스티발
점심	잡곡밥 매생이굴국⑤⑥⑱ 도라지나물⑤⑥ 양송이베이컨볶음 ⑤⑥⑩ 무김치⑨	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 유자청삼치구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 무김치⑨	미트볼로제파스타 ②⑤⑥⑩⑫⑯ 허니갈릭바게트 단호박샐러드② 새콤달콤오이피클	잡곡밥 애호박두부새우젓국 ⑤⑨ 돈암심메추리알조림 ①⑤⑥ 달걀가지구이전 무김치	떡만두국①⑤⑥⑩ 너비아니구이 ①⑤⑥⑩⑮ 과일 무김치⑨
오후 간식	딸기쨈파운드케이크 ①②⑤⑥	미니약과⑤⑥/식혜	꿀떡	요거얌얌쥬스②	
칼로리/ 단백질	616cal/22g	609cal/28g	681cal/23g	595cal/29g	545cal/20g

❖본원의 급식은 인공조미료를 전혀 사용하지 않고, 멸치, 다시마, 표고버섯, 건새우, 무등의 천연재료로 맛을 내고 있습니다.

❖간혹 유치원 급식상황에 따른 식단변경이 있을 수 있습니다

소아 비만을 위한 식이요법

4세에서 11세 사이에 시작된 소아비만의 대부분이 성인 비만으로 진행하여 고도비만으로 되는 경우가 많고 고지혈증, 지방간 같은 성인병이 조기에 발생 될 수 있으므로 주의해야 합니다.

1 식이요법

- 소아는 계속 성장을 하는 시기이므로 충분한 영양 공급이 필요
- 과잉 섭취하고 있는 잘못된 식사량의 조절과 식습관을 고치는 것이 중요
- 반드시 가족 모두가 참여하여 도와주기

❶ 성장에 필요한 단백질은 충분히 섭취
❷ 탄수화물, 지방 제한 → 밥과 빵은 적게 먹고 채소, 과일, 지방이 적은 고기나 생선 등을 주로 섭취
❸ 소아 비만의 치료에 하루 1,000Kcal 이하 섭취는 금지
❹ Tv 시청과 컴퓨터 게임 시간 줄이기 → 패스트푸드 광고 노출 줄이고 운동량 증가시키기

소아 비만을 위한 신호등 식이요법

초록군 식이섬유가 풍부하고 열량이 낮은 식품(대부분의 채소) - 자유롭게 섭취

노랑군 단백질을 포함하여 중간 정도의 열량의 식품 - 정해진 양만 먹고 과잉 섭취 하지 않기

빨강군 열량이 매우 높은 기름진 음식이나 당분이 함유된 음식 - 되도록 먹지 않기

2 식품을 선택할 때는?

- 가공식품 대신 신선한 제철 자연식품 선택
- 식이섬유가 많은 식품 선택
- 콜레스테롤, 포화지방산이 많은 식품 피하기
- 제조일, 식품 내용 및 영양성분 확인 후 구입

3 조리할 때는?

- 고기류는 기름을 떼어내고 닭고기는 껍질을 벗긴 후 조리
- 튀김과 같이 기름을 많이 쓰는 조리하지 않기
- 버터, 돼지기름 등의 동물성 기름 대신 참기름, 식용유 등의 식물성 기름 사용하기
- 가급적 소금, 간장, 설탕, 물엿, 꿀 등의 사용량 줄이기

❖ 알레르기 식품번호

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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	참치캔	생선까스	돈까스	치킨까스/치킨너겟	떡갈비	햄/소시지
국내산	수입산	노르웨이산	국내산,수입산	원양산	대구살 국내산	국내산	국내산	소돼지고기국내산	돼지고기국내산

튼튼유치원