

만3~5세 2023년 2월 식단표

CJ프레시웨이 영양사 이은비

날짜	2/6(월)	2/7(화)	2/8(수)	2/9(목)	2/10(금)
오전 간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
점심	잡곡밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 마파두부⑤⑥⑩⑫ 잔멸치크랜베리볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이조개된장국⑤⑥⑱ 마요네즈깐쇼새우 ①④⑤⑥⑨ 들기름무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 군만두①⑤⑥⑩ 짜먹는 요거트② 단무지	잡곡밥 다시마어묵국⑤⑥ 미트볼브로콜리 케찹조림①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑨⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	떠먹는 요거트②	편빵①②⑤⑥	치즈어묵바②⑤⑥	과일쥬스	견과류초코바①④⑤
칼로리/ 단백질	647cal/22g	650cal/22g	635kcal/23g	583kcal/18g	628kcal/25g
날짜	2/13(월)	2/14(화)	2/15(수)	2/16(목)	2/17(금)
오전 간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
점심	잡곡밥 달걀순두부탕①⑤⑥ 참치전⑤⑥ 미역오이초무침⑨ 김구이⑤	잡곡밥 만두국①⑤⑥⑩ 동그랑땡구이 ①⑤⑥⑩⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 무김치⑨	어묵우동①⑤⑥ 고구마튀김①⑤ 과일 단무지	잡곡밥 건새우무국①⑤⑥⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 콘샐러드①②⑤⑥ 무김치⑨	<제40회 수료 및 졸업식> 로제스파게티 ①②⑤⑥⑫⑬ 갈릭버터마늘빵 ①②⑤⑥ 과일 오이피클
오후간식	미니핫도그 ①②⑤⑥⑩⑫	꿀떡	도넛①②⑤	요거암암쥬스②	
칼로리/ 단백질	656cal/20g	608cal/21g	674cal/21g	618cal/23g	602kcal/22g

- ◆본원의 급식은 인공조미료를 전혀 사용하지 않고, 멸치, 다시마, 표고버섯, 건새우, 무등의 천연재료로 맛을 내고 있습니다.
- ◆간혹 유치원 급식상황에 따른 식단변경이 있을 수 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.
- ◆매일의 급식 사진은 홈페이지에 게시됩니다.

식품용 살균제 안전하게 하기

식품용 살균제를 인체에 직접 사용할 시에 눈이나 피부등에 자극을 줄 수 있습니다.
 식품용 살균제의 안전한 사용을 위한 식품용 살균제에 대해 바로 알아보시다!

식품용 살균제란?

식품 표면의 미생물을 단시간내에 사멸시키는 작용을 하는 식품 첨가물을 말하며, 유해미생물로 인한 식중독 발생을 예방하기 위해 사용되고 있습니다.



식품용 살균제의 종류

식품용 살균제는 식중독을 예방하기 위해 과일이나 채소 등 식품을 살균하는 목적으로 사용하는 물질로 과산화수소, 차아염소산 나트륨, 차아염소산수, 차아염소산칼슘, 이산화염소수, 오존수, 과산화초산 7개 품목이 허용되어 있습니다.

식품 살균제의 올바른 사용방법

1



이물(흙 등)을 제거

2



살균제 희석액 준비

3



살균(5분 침지)

4



헹굼(2~3회 이상)

올바른 사용

- 과일류, 채소류 등 식품의 살균 목적에 한하여 사용
- 최종식품의 완성 전에 제거

잘못된 사용

- 직접 흡입하거나 섭취 목적으로 사용
- 손소독 등 인체에 직접 사용
- 공간에 분무하는 등 방역용으로 사용
- 사무실 등에서 청소용으로 사용
- 세제 등과 혼합하여 사용

❖ 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	국내산	배추	고춧가루	국내산	외국산	두부/비지	국내산			
국내산	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	소돼지고기국내산	돼지고기국내산	