

2024학년 7월 식단표

영양사:유미숙

날짜	7/1(월)	7/2(화)	7/3(수)	7/4(목)	7/5(금)
점심	우유② 잡곡밥 콩가루배춧국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 열무김치⑨ 과일푸딩①	우유② 건새우아국⑤⑥⑨ 돈육찜스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채된장무침⑤⑥ 열무김치⑨ 미니약과⑥	우유② 소고기두부소보르덮밥 ①⑤⑥⑫⑬ 돈등심찜쌀탕수육⑤⑥⑩/ 후르츠소스①⑤⑥⑫⑬⑱ 과일(메론) 단무지 과일아이스바	우유 잡곡밥 콩비찌찌개⑤⑥⑩ 삼치테리아까구이⑤⑥ 노각무침 치즈빵①②⑤⑥	우유② 콩나물국⑤ 단호박돈사태찜⑤⑥⑩ 시금치나물무침 열무김치⑨ 요거얌얌②
칼로리/단백질	493kcal/21g	497kcal/22g	495kcal/22g	508kcal/21g	492kcal/18g
날짜	7/8(월)	7/9(화)	7/10(수)	7/11(목)	7/12(금)
점심	우유② 잡곡밥 오징어묵국⑭ 닭살바베큐소스조림 ⑤⑥⑫⑬ 브로콜리숙회/소스⑫ 배추김치⑨ 유기농주스	우유② 잡곡밥 햄쉬어찌개⑤⑥⑩⑫ 채소달걀말이①⑤⑥ 애호박새우젓나물볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치⑨ 밀크크리스피롤①②⑤⑥	우유② 로제미트볼파스타 ⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 마늘바게트빵①⑤⑥ 과일카프리제②⑫ 오이피클 아이스요거트②	우유② 잡곡밥 소고기당면국⑩ 새송이메추리알장조림 ①⑤⑥ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 쌀과자⑤⑥/마늘요구르트②	우유② 잡곡밥 들깨감자수제비⑤ 두부구이⑤⑥/양념장⑤⑥ 진미채무침①⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 버터쿠키②⑥
칼로리/단백질	494kcal/22g	510kcal/21g	518kcal/17g	511kcal/16g	492kcal/21g
날짜	7/15(월)	7/16(화)	7/17(수)	7/18(목)	7/19(금)
점심	우유② 삼계탕⑮ 물만두①⑤⑥⑩⑬ 새콤달콤 오이지무침 수박 요거얌얌②	우유② 잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 토마토 시금치스크램블 ①②⑤⑥ 아몬드멸치볶음⑤⑥ 무김치②⑨ 찐옥수수	우유② 닭고기 하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑱ 칠리칸새우①⑤⑥⑨ 과일(포도) 단무지 떠먹는 요구르트②	우유② 잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 순살코다리무조림⑤⑥ 김구이 무김치②⑨ 양금절편⑤⑥	우유② 잡곡밥 다시마모듬어묵국⑤⑥ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 얼갈이두부무침⑤⑥ 무김치②⑨ 에그타르트①②⑤⑥
칼로리/단백질	500kcal/20g	501kcal/21g	518kcal/18g	506kcal/22g	498kcal/19g
날짜	7/22(월)	7/23(화)	7/24(수)	7/25(목)	7/26(금)
점심	우유② 잡곡밥 참치김치국 햄가지그라탕②⑤⑩ 콩나물표고버섯무침⑤ 배추김치⑨ 호두과자①②⑤⑥⑭	우유② 잡곡밥 두부맑은달걀국①⑤⑥ 생선가스⑤⑥/소스⑫ 파프리카콘샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨ 사과잼쿠키①②⑤⑥	우유② 채소김가루비빔국수⑤⑥ 오형장육①⑤⑥⑩⑫⑬ 무쌈 과일(파인애플) 배추김치⑨ 구운아몬드/마늘요구르트②	우유② 잡곡밥 두부열무된장국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 당근채숙주나물무침 배추김치⑨ 미니단팥빵①②⑤⑥	<여름방학과 캠프> 우유② 잡곡밥 미역오이냉국 간장돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈/저염쌈장⑤⑥ 주스 배추김치⑨ 팝콘①②⑤⑥
칼로리/단백질	487kcal/18g	518kcal/16g	500kcal/24g	498kcal/17g	488kcal/18g

- ❖ 틈틈 유치원의 급식은 인공조미료를 전혀 사용하지 않고, 멸치, 다시마, 표고버섯, 건새우, 무 등의 천연재료로 맛을 내고 있습니다.
- ❖ 저염 식사의 일환으로 수요일은 국 없는 일품식단이 제공됩니다.
- ❖ 유아의 일일 권장열량 1,400칼로리 중에서 점심식사 양은 우유 포함 약 447-546칼로리로 구성됩니다.
- ❖ 간혹 유치원 급식상황에 따른 식단변경이 있을 수 있습니다.
- ❖ 급식판은 원에서 매일 세척 소독하여 사용하며, 수저와 물을 담은 물통은 매일 세척하여 보내주시기 바랍니다.

원산지 표시	곡류	배추김치	콩	소고기	돼지고기	닭고기 오리고기	육가공품	수산물		수산물가공품	
	백미/현미/흑미/잡쌀/보리	배추 고춧가루	두부 콩비지	한우	국내산	국내산	햄	오징어	코다리	참치	진미채
	국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	러시아	원양산	페루

◆ 알레르기 식품번호

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합) ⑳잣

무더운 여름 필수 영양소, 비타민



무더위가 기승을 부리는 여름철에는 우리 몸의 피로가 증가하고 면역력이 저하될 수 있습니다. 이러한 시기에 적절한 비타민 섭취는 에너지 보충과 체력 유지를 도와주며, 건강을 유지하는 데 중요한 역할을 합니다.

더위에 관련된 질병

일사병

- 무더운 환경에 노출되어 신체 온도가 37~40도이며, 심장박동이 빨라지고 어지럼증, 두통 등의 증상이 나타남
- 심할 경우 실신을 할 수 있음
- 서늘한 곳에서 휴식을 취하는 것이 중요함

열사병

- 40도 이상의 체온을 나타내며, 고열로 인해 여러 장기가 손상될 수 있음
- 땀이 나지 않는 증상도 있으며, 중추신경계 기능에 이상이 생김
- 무력감, 두통, 구토 등의 증상이나 심한 경우 환각상태를 보이기도 함



더위와 관련된 질병을 예방하기 위해서는...

이온음료
섭취하기

수분이
많은 음식
섭취하기

땀공이 잘 되는
옷을 입기

꼭 필요한 비타민



여름철 필수 영양소 비타민 C

[오렌지, 딸기, 키위, 파인애플 등]

- 면역력에 도움을 주는 항산화 기능이 있음
- 여름철 태양으로 부터 피부를 보호함
- 바이러스 예방에 도움을 줌



면역력 올리는 비타민 D

[유제품, 지방이 많은 생선류, 달걀 노른자 등]

- 여름은 햇빛을 통한 비타민 D를 합성하기에 가장 좋음
- 뼈 건강, 면역 기능에 도움을 줌
- 이른 아침이나 늦은 오후 야외에서 햇빛을 쬐임



에너지를 얻는 비타민 B

[통곡물, 견과류, 콩류 등]

- 비타민 B군은 음식을 에너지로 전환하고 신경기능을 유지함
- 신체활동이 증가하는 여름에는 비타민 B 섭취가 중요



피부를 보호하는 비타민 E

[견과류와 씨앗, 아몬드 등]

- 자외선으로부터 피부를 보호함
- 건강한 모발과 손톱을 유지해 줌