

2025년 2월 식단표

영양사:유미숙

날짜	2/3(월)	2/4(화)	2/5(수)	2/6(목)	2/7(금)
점심	<진흥원견학>  맛있는 김밥과 물, 과일등의 간식을 보내주세요~	우유② 잡곡밥 소고기무국⑤⑥⑬ 닭봉간장조림⑤⑥⑬ 청경채무침 배추김치⑨ 유기농과일쥬스	우유② 두부카레덮밥②⑤⑥⑬⑮⑯ 등심돈가스⑤⑥⑩ /케찹⑫ 콘슬로우①②⑤ 과일(파인애플) 단무지 짜먹는요거트②	우유② 잡곡밥 감자아욱국⑤⑥ 오징어제육볶음⑤⑥⑩⑰ 삼색초무침 배추김치⑨ 찰떡파이②⑤⑥	우유② 잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 고등어무조림⑤⑥ 돈육미역줄기볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 방울토마토
칼로리/단백질		506kcal/23g	522kcal/18g	513kcal/22g	489kcal/18g
날짜	2/10(월)	2/11(화)	2/12(수)	2/13(목)	2/14(금)
점심	우유② 잡곡밥 두부근대국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑬ 오이, 당근스틱/ 쌈장⑤⑥ 무김치②⑨ 요거얌얌②	우유② 잡곡밥 전복미역국⑤⑥ 새우살일본식계란찜①⑨ 연근조림⑤⑥ 무김치②⑨ 호두과자①②⑤⑥⑭	우유② 유니짜장면 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 유린기⑤⑥⑮/ 소스⑤⑥ 과일(메론) 단무지 증편①⑤⑥	우유② 잡곡밥 감자국⑤⑥ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 아스파라거스 멸치볶음⑤⑥ 무김치②⑨ 과일푸딩①	우유② 잡곡밥 돈육콩비지찌개⑤⑥⑩ 닭다리살 단호박조림⑤⑥⑮ 양배추어묵데리야끼볶음⑤⑥ 무김치②⑨ 딸기
칼로리/단백질	492kcal/22g	504kcal/19g	517kcal/23g	501kcal/16g	500kcal/22g
날짜	2/17(월)	2/18(화)			
점심	우유② 잡곡밥 썩갠모듬어묵탕⑤⑥ 돈육피망잡채⑤⑥⑩⑮/ 꽃빵⑥ 김구이 배추김치⑨ 과일쥬스	우유② 잡곡밥 명란젓순두부찌개⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 표고콩나물무침⑤ 배추김치⑨ 치즈빵①②⑤⑥/ 마시는요구르트②	 수료와 졸업을 축하합니다!		
칼로리/단백질	497kcal/13g	512kcal/23g			

- ❖ 튼튼 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		
	백미/현미/흑미/잡쌀/보리	배추 고춧가루	두부 콩비지	한우	국내산	국내산	국내산	오징어	전복	고등어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				국내산	국내산	

◆ 알레르기 식품번호

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합) ⑲잣

전통음식으로 섭취하는 식이섬유소



한 해의 첫 보름달이 뜨는 정월대보름은 음력 1월 15일로, 이 날에는 오곡밥과 나물을 먹으며 한 해의 건강과 풍요를 기원하는 전통이 있습니다. 오곡밥과 나물에는 풍부한 영양소와 식이섬유소가 함유되어 있어 건강에도 도움이 될 수 있습니다. 한 해의 건강을 기원하는 정월대보름 전통음식에 대해 소개합니다.



정월대보름

과거 우리나라 농경사회에서 한 해의 농사 성공을 기원하며 시작된 풍습으로 한 해의 첫 보름달이 뜨는 날을 기념함. 보름달은 풍요와 밝음, 가족의 화합을 상징함

식이섬유소가 풍부한 정월대보름 전통음식



오곡밥

현미, 팥, 조, 수수 등 통곡물로 구성되어 식이섬유소가 풍부함



묵은 나물

고사리, 도라지, 시금치 등으로 식이섬유소와 비타민, 미네랄이 함유됨



부럼

밤, 호두, 땅콩 등으로 불포화지방산과 식이섬유소가 함유되어 있음

식이섬유소 현명하게 섭취하기

1. 식이섬유소 일일 권장 섭취량 알기

*출처 : 2020 한국인영양소섭취기준

연령	1~2세	3~5세	12~18세	19~64세	65세 이상
섭취량	15g	20g	남성 30g, 여성 25g	남성 30g, 여성 20g	남성 25g, 여성 20g



2. 통곡물, 자연식품 섭취하기

흰빵 대신 통밀빵, 백미 대신 통곡물을 섭취할 채소, 과일 등 식이섬유소가 풍부한 자연식품을 섭취함



3. 충분한 물과 함께 섭취하기

식이섬유소는 물을 충분히 마셔야 강한 장 운동 효과를 볼 수 있음

식이섬유소의 효능

1. 포만감 유지
2. 변비 개선
3. 혈중 콜레스테롤 감소
4. 식후 혈당 감소
5. 장내 유익균 증진