



2023 - 4호

# 가 정 통 신 문

우)54568 익산시 부송로2길 27 ☎ 063)835-6780 FAX 063)835-6783

놀이로  
꿈을 키우며  
따뜻한 마음을  
가진 어린이

## 2023학년 3월 영양소식 및 식단안내

### ★ 2023년 유치원급식운영 안내

1. 2023년도 무상급식비 안내: 유치원 3,500원 (교직원 5,070원)이며, 식품비 3,050원, 운영비 450원으로 사용됩니다.

2. 2023년도 우리유치원 급식일수는 180일입니다.(학기중 중식기준입니다.)

3. 우리유치원은 전라북도에서 생산되는 유기농 친환경쌀을 사용하고 있고, 친환경농산물 및 우수농산물재료비 지원을 받아 질 높은 급식을 실시하고 있습니다.

4. 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지와 함께 식단을 홈페이지에 공개하고 있습니다.

5. 유아의 여러 가지 질환의 발생률을 예방하고자 교육부지침에 의거 나트륨 저감화와 당류 저감화를 추진하고 있습니다.  
가정에서도 많은 관심 가져주시기 바랍니다.

6. 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 지양하고 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 음식을 제공하려고 노력합니다.

7. 한우(2등급 이상), 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기(국내산 1등급), 오리고기와 그 가공품 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.

### ★ 빈그릇운동(수다날)-가정에서 함께!

버려지는 음식물쓰레기를 줄여 처리비용을 줄이고 식품비 및 운영비로 사용합니다.



### ★ 어린이 식생활 지침



### ★ 올바른 손씻기 -흐르는 물에 비누로 30초 이상!



올바른 손씻기는 감염병을 절반으로 줄일 수 있습니다. 우리 모두 올바른 손씻기! 생활화 합시다.

### ◇ 익산부송유치원 식재료 원산지 표시안내!!

- \* 쌀:익산시 친환경쌀
- \* 콩:국내산, 두부콩:국내산
- \* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산
- \* 쇠고기:국내산 한우(암소) \*축산물가공품:국내산
- \* 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기:국내산
- \* 낙지:베트남산, 명태:러시아산



## 3월 유치원급식 식단



### 올바른 식사 예절 실천

1. 급식시간에 잘서 지키기

2. 음식은 골고루 먹고 남기지 않기

3. 감사하는 마음으로 먹기



3/2 Thu			3/3 Fri	
친환경현미잡곡밥 쇠고기미역국 돼지갈비떡찜(10. 13.) 도토리묵상추무침(5.) 김자반(13.) 배추김치(9. 13.) 토끼케이크(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 457.3/25.7/73/2.8			친환경흑미잡곡밥 냉이된장국(5.6.) 닭갈비(2.5.6. 13.) 브로콜리꽃망살샐러드(1.4.5.6.8. 13. 18.) 어묵양파볶음(1.5.6. 13.) 배추김치(9. 13.) 사과망고음료(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 376.4/18.5/111.1/5.7	
3/6 Mon	3/7 Tue	3/8 Wed	3/9 Thu	3/10 Fri
친환경기장잡곡밥 맑은감자국(5.6. 13.) 돈육메추리알장조림(1.5.6. 10. 13.) 어묵잡채(1.5.6.8. 13.) 배추김치(9. 13.) 에그타르트(1.) 시저샐러드(1.2.5.6. 12. 13.) *에너지/단백질/칼슘/철 608.6/22.2/111.2/3.1	친환경찰보리잡곡밥 숙된장국(5.6.) 수제소시지피망볶음(2.6. 10.) 찜닭(2.5.6. 13.) 우렁이채초무침(5.6. 13.) 배추김치(9. 13.) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 403.9/25.4/225.4/5	달걀살파국(1.) 짜장밥(1.5.6. 10. 13.) 순살갈치감자조림(5.6. 13.) 유자단무지채무침(13.) 한입치킨볼(1.2.5.6. 15.) 깍두기(9. 13.) 뽕로로요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 487.7/26.2/111.3/2.2	친환경현미잡곡밥 종한어묵국(1.5.6. 13.) 수육(10.) 오징어김치전(1.2.5.6.9. 13. 17.) 배추김치(9. 13.) 상추겹잎쌈 워터젤리(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 491.3/28.1/85.1/2.2	친환경흑미잡곡밥 육개장(1.) 한입떡갈비조림(1.2.5.6. 12. 13. 15. 16.) 애호박새우살볶음(9. 13.) 순살고등어구이(7. 13.) 배추김치(9. 13.) 아이스슈(1.2.5.6. 13.) *에너지/단백질/칼슘/철 511.5/30.9/61.9/3.7
3/13 Mon	3/14 Tue	3/15 Wed	3/16 Thu	3/17 Fri
친환경기장잡곡밥 감자수제비(1.5.6.) 고구마사태찜(5.6. 10. 13.) 시금치새송이무침 청포묵무침(5.6.) 총각김치(9. 13.) 망고워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 468.8/19.9/85.1/2.4	친환경찰보리잡곡밥 닭곰탕(13. 15.) 부추양파우침(5.6. 13.) 미역줄기맛살볶음(1.6. 8. 13.) 순살갈치카레구이(6.) 깍두기(9. 13.) 꼬마핫도그(1.2.5.6. 10. 12. 15. 16. 18.) *에너지/단백질/칼슘/철 484.4/28.1/80.3/3.3	김밥볶음밥(1.2.5.6. 10. 13. 15. 16.) 콩나물국(5.) 멸치유줄리조림(1.4.5.6. 9. 13.) 수제돈까스(1.2.5.6. 10. 12. 13.) 배추김치(9. 13.) 짜먹는요거버(2.) 리코타치즈샐러드(2. 12. 13.) *에너지/단백질/칼슘/철 510.1/32.8/109.5/2.8	친환경현미잡곡밥 동태살얼큰국(5.) 미트볼떡케찜조림(1.2.5.6. 10. 11. 12. 13.) 달걀말이(1. 13.) 숙주미나리나물 배추김치(9. 13.) 과일푸딩(1.5. 13.) *에너지/단백질/칼슘/철 476.4/23.7/90/2.6	친환경흑미잡곡밥 근대두부된장국(5.6.) 달래사과초무침(5.6. 13.) 돼지고기콩나물불고기(5.6. 10. 13.) 해물볶음우동(5.6.8.9. 13. 17. 18.) 배추김치(9. 13.) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 396.6/27.2/78/2.5
3/20 Mon	3/21 Tue	3/22 Wed	3/23 Thu	3/24 Fri
친환경기장잡곡밥 조랭이떡국(1. 13. 16.) 사태푹썩소스조림(6. 10. 12. 13.) 해물부추전(1.2.5.6.9. 13. 17.) 깍두기(9. 13.) 청경채갈절이(13.) ABC음료(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 493.2/24.9/75.5/2.7	친환경찰보리잡곡밥 바지락순두부국(1.5. 13.) 돈육간장불고기(5.6. 10. 13.) 치커리유자청무침 진미채볶음(17.) 배추김치(9. 13.) 초코다쿠아즈(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 395.9/26/90.3/4.9	장조림버터비빔밥(1.2.5.6. 10. 13.) 미소장국(5.6.) 감자어묵조림(1.5.6. 13.) 오리주물럭(9.) 야채스틱+쌈장 배추김치(9. 13.) 사랑해사과씨(5. 13.) *에너지/단백질/칼슘/철 515.6/29.2/105/3.3	친환경현미잡곡밥 쇠고기무국(5.6. 13. 16.) 로제스파게티(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16.) 취나물무침(13.) 수제떡갈비(5.6. 10. 12. 13.) 배추김치(9. 13.) *에너지/단백질/칼슘/철 675.3/26.5/138.5/5	친환경흑미잡곡밥 참치김치찌개(5.9. 13.) 까르보나라떡볶이(1.2.5.6. 10. 12. 13.) 닭단호박조림(2.5.6. 13.) 미나리된장우침(5.6.) 총각김치(9. 13.) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 440.7/25.8/118.3/3.7
3/27 Mon	3/28 Tue	3/29 Wed	3/30 Thu	3/31 Fri
친환경기장잡곡밥 우렁이장된장국(5.6.) 코다리무조림(13.) 세발나물무침 두부동그랑땡(1.2.5.6. 10. 15. 16.) 배추김치(9. 13.) 요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 461.2/24.9/370.7/3.8	친환경찰보리잡곡밥 쫄면이만두국(1.5.6. 10. 13.) 순살닭볶음탕(2.5.6. 13.) 네모참치장조림(1.5.6. 10. 13.) 사과오이무침 깍두기(9. 13.) 식빵피자(1.2.5.6.9. 10. 12. 13.) *에너지/단백질/칼슘/철 583.9/35.4/184.9/3.7	카레라이스(2.5.6. 10. 13.) 쇠고기우거죽국(5.6. 13. 16.) 한입떡갈비조림(1.2.5.6. 12. 13. 15. 16.) 탕수만두(1.5.6.9. 10. 12. 13.) 배추김치(9. 13.) 워터젤리(13.) 황도양상추샐러드(1.2.5. 11. 13.) *에너지/단백질/칼슘/철 577.4/24.6/96.3/2.7	친환경현미잡곡밥 오징어무국(5.) 오이도라지채무침 궁중떡볶이(1.5.6. 10. 13. 16.) 순살고등어된장구이(1.5.6. 7. 10.) 배추김치(9. 13.) 카카오토세(1.2.5.6. 13.) *에너지/단백질/칼슘/철 510.9/29.4/61.1/2.4	친환경흑미잡곡밥 부대찌개(2.5.6.9. 10. 12. 13.) 불어묵조림(1.5.6. 13. 16. 18.) 열무된장우침 생선까스(1.2.5.6. 13.) 총각김치(9. 13.) 한라봉주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 550.1/23.8/125.5/2.7

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/busong-k> -> 학부모마당 -> 식생활관

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

◇ 우리 유치원은 급식비중 식재료비로 사용하기 위해 최대한 노력하고 있으며, 국내산 콩 두부, 국내산친환경 콩 나물 등 Non-GMO식품을 사용하여 학생들의 건강한 미래를 위해 노력하고 있습니다.