



1월 유치원급식 식단



올바른 식사 예절 실천

KFDA
3가지 약속

1. 급식시간에 잘서 지키기
2. 음식은 골고루 먹고 남기지 않기
3. 감사하는 마음으로 먹기



1/8 Mon	1/9 Tue	1/10 Wed	1/11 Thu	1/12 Fri
친환경기장잡곡밥 전복미역국(16.18) 오이도라지채무침 해물부추전(1.5.6.9.13.17) 삼겹데리야끼구이(5.6.10.13) 배추김치(9) 소금롤케익(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 680.2/23.1/89.0/2.2	친환경찰보리잡곡밥 한우갈비탕(16) 순살고등어무조림(7.9) 잡채(10) 배추김치(9) 알배추겉절이 오레오마카롱(1.2.6) *에너지/단백질/칼슘/철 607.0/24.7/77.6/4.0	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 미소장국(5.6) 치커리유자청무침 까르보나라떡볶이(2.5.6.10.12.13.16.18) 통등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9) 아임리얼미니딸기(13) *에너지/단백질/칼슘/철 740.5/21.8/169.9/4.3	친환경현미잡곡밥 중합어묵국(1.5.6.9.13) 돼지갈비떡찜(10) 멸치유줄리조림(5.6) 세발나물무침 배추김치(9) 식빵피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 491.3/26.1/152.8/1.8	친환경흑미잡곡밥 순살아귀매운탕(5.9) 소고기매추리알장조림(1.5.6.10.13.16) 콩나물무침(5) 어묵양파볶음(1.5.6) 총각김치(9) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 370.6/21.4/66.1/3.0
1/15 Mon	1/16 Tue	1/17 Wed	1/18 Thu	1/19 Fri
친환경기장잡곡밥 쫄면이만두국(1.5.6.10.15.16.18) 불어묵조림(1.5.6.13.18) 시금치새송이무침 삼겹살김치콩나물볶음(5.9.10) 배추김치(9) 요거트과일샐러드(1.2.5.6.12) *에너지/단백질/칼슘/철 632.7/20.2/91.8/1.8	친환경찰보리잡곡밥 바지락순두부국(1.5.18) 닭단호박조림(15) 달걀말이(1) 시저샐러드(1.2.5.6.12.13) 총각김치(9) 고구마붕어빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 524.3/27.7/108.6/4.4	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 콩나물국(5) 두부조림(5) 도토리묵상추무침 간장순살치킨(1.2.5.6.15) 깍두기(9) 자연드림과일주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 460.0/20.3/102.4/2.2	친환경현미잡곡밥 아욱된장국(5.6.9) 로제스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 곤드레나물볶음 소고기참스테이크(2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 짜먹는요거바(2) *에너지/단백질/칼슘/철 712.5/33.9/280.6/4.4	친환경흑미잡곡밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16) 미트볼떡케찜조림(1.2.5.6.10.11.12.15.16) 연근조림 오리직화간장불고기(13) 열무김치(9) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 583.0/30.9/103.6/3.4
1/22 Mon	1/23 Tue	1/24 Wed	1/25 Thu	1/26 Fri
친환경기장잡곡밥 우리콩청국장찌개(5.9) 느타리버섯볶음 한우불고기(13.16) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 총각김치(9) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 439.0/29.2/85.3/3.8	친환경찰보리잡곡밥 감자수제비(1.5.6) 닭갈비(2.5.6.12.13.15.16.18) 탕수만두(1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 리코타치즈샐러드(발사믹)(1.2.3.5.6.12) 사과망고음료(13) *에너지/단백질/칼슘/철 504.8/23.1/64.9/3.5	친환경쌀밥 알갈이된장국(5.6) 쫄면채소무침(5.6.13) 삼겹살구이(10) 딸기 상추겉잎쌈 *에너지/단백질/칼슘/철 677.6/20.5/93.2/1.8	친환경현미잡곡밥 목살김치찌개(5.9.10) 수제소시지피망볶음(2.5.6.10.15.16) 상추겉절이 고등어데리야끼구이(7) 깍두기(9) 우리밀초코마들렌(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 536.7/24.1/58.3/1.7	친환경흑미잡곡밥 가래떡면국(1.13.16) 돼지간장불고기(5.6.10.13.16) 매추리알어묵조림(1.5.6) 숙주미나리나물 배추김치(9) 끼리스틱치즈케익(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 547.2/26.3/99.6/2.6
1/29 Mon	1/30 Tue	1/31 Wed		
친환경기장잡곡밥 동태살알큰국(5) 부추양파무침 궁중떡볶이(1.5.6.10.16) 목살참스테이크(2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 워터젤리(11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 654.2/31.5/95.4/2.6	친환경찰보리잡곡밥 불낙전골(16.18) 네모참치장조림(1.5.6.16.18) 브로콜리꽃맛샐러드(1.4.5.6.8.13.18) 순살고등어된장구이(1.5.6.7) 깍두기(9) 딸기요거트롤케익(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 599.6/30.0/128.1/3.4	장조림버터비빔밥(1.2.10.13) 맑은감자국(5.6) 청경채나물 진미채볶음(17) 참쌀랑수육(1.5.6.10.13) 총각김치(9) 유기농뿌요주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 522.9/24.5/68.4/5.8		

◇ 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) 19.잣