

면역력을 높이는 영양소 - 영양소를 골고루 섭취하여 건강을 유지 합니다.

영양소	기능	주요 급원식품
비타민A	항암작용, 항바이러스 기능	당근, 호박, 고추 등
비타민C	항산화작용으로 면역세포가 손상되는 것을 방지	파프리카, 양배추, 키위, 오렌지 등 과일류
비타민D	면역조절세포의 증식과 분화의 조절에 관여	햇빛을 쬐면 합성 됨 기름진 생선, 버섯 등
비타민E	면역반응 증진	견과류, 토마토, 시금치 등 푸른잎 채소류
단백질	체내 세포, 조직 생성·보수, 면역반응에 관여하는 항체의 구성성분으로 질병에 대해 저항력을 지님	고기, 생선, 달걀, 콩

달걀 취급시 주의 요령

1



달걀 껍질을 만진 후
비누로 30초 이상 손씻기

2



달걀을 묻은 손
다른 식재료 접촉 주의

3



구입 후 냉장보관
(5°C 이하)

4



식재료 닿지 않게
구분 보관

5



완전히 익도록 충분히
가열조리
(중심온도 75°C 1분이상)

6



달걀지단
바로 사용·냉장 보관

2023년 11월 식단 안내

<http://www.군산중앙유치원.kr>

월	화	수	목	금
- 알레르기 유발식품 표시 - 1난류, 2우유, 3메밀, 4땅콩, 5대두, 6밀, 7 고등어, 8계, 9새우, 10돼지고기, 11복숭아, 12토마토, 13아황산염, 14호두, 15닭고기, 16쇠고기, 17오징어. 18조개류(굴, 전복, 홍합포함), 19자		1 (수다날) 친환경찰기장밥 한우미역국(5.6.16) 오리후제/부추무침(1.2.5.6.13) 새우살청경채볶음(5.6.9.13.18) 배추김치(9) 우리밀브라우니(30g)(1.2.5.6) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 465.1/23.3/79.0/3.0	2 친환경찰보리밥 국산해물열무된장국(5.6.8.9.16.17.18) 돈육살편육/쌈무(5.6.9.10) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 임실배즙(100ml)(13) 슈크림만주(1.2.5.6) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 497.9/20.6/140.5/2.3	3 친환경찰현미밥 오징어돈육완자국(1.2.5.6.9.10.15.16.17) 알밤조림(5.6.13) 시금치나물(5.6) 소고기자장볶음(1.5.6.13.16) 배추김치(9) 오미자과일화채(12) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 520.6/23.8/215.2/4.6
6 친환경찰쌀밥 재첩두부우채국(5.18) 한우새송이돌깨볶음(18) 오리고기햄/채소무침(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 크림치즈케익(35g)(1.2.5.6) 임실사과즙(100ml)(13) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 474.8/19.6/113.2/5.1	7 친환경찰현미밥 순살아귀탕(5.6.9) 여린배추나물(5.6) 한우참스테이크(5.6.12.13.16) 구운김(개별김2g) 배추김치(9) 친환경멜론 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 452.4/26.5/150.7/3.9	8 (수다날) 한우낙지버섯덮밥(5.6.13.16.18) 검정깨죽 순두부단호박국(5) 생선까스(명태)(1.5.6.12.13) 모양 단무지 배추김치(9) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 472.3/27.2/266.3/3.4	9 친환경찰보리밥 한우머릿고기국(5.6.16) 미나리나물(5.6) 영덕대게살달걀구이(1.2.8) 피자치즈볼(30g)(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 굴(생과) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 500.5/25.5/189.5/3.5	10 친환경찰현미밥 돈육콩나물찌개(5.10) 고구마순살닭찜(5.6.13.15.18) 가지탕수(5.6.12.13.18) 배추김치(9) 배(지역인증) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 498.1/24.0/155.8/2.7
13 친환경찰쌀밥 늑두삼계탕(5.6.15) 새우젓애호박나물(9) 미트볼치즈그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 친환경멜론 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 517.4/20.4/99.5/2.1	14 친환경찰현미밥 국산추어탕(5.6) 참나물무침(5.6) 더덕한우불고기(5.6.13.16.18) 배추김치(9) 쿠키크림수(25g)(1.2.5.6) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 449.5/20.1/258.9/4.2	15 (수다날) 국산대게살볶음밥(1.2.5.6.8.9.13.16.18) 콩나물우채국(5) 소고기떡볶음(5.6.16) 굴닭안심튀김(1.5.6.15) 배추김치(9) 네모단무지 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 476.7/25.4/80.1/2.1	16 친환경찰보리밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 불고기맛연어(50g)(5.12) 한우스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9), 굴(생과) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 454.8/24.1/137.0/2.6	17 친환경찰현미밥 낙지호박국 돈삼겹살수육(쌈무)(5.6.10) 오이치커리돌깨우침(5.6) 배추김치(9) 사과(생과) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 472.4/16.2/60.2/1.5
20 친환경찰쌀밥 새우살아욱된장국(5.6.9) 한우전복장조림(5.6.13.16.18) 모짜렐라치즈볼(36g)(1.2.5.6) 숙주부추숙채, 배추김치(9) 임실사과즙(100ml)(13) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 492.8/27.0/177.1/3.2	21 친환경찰현미밥 반건조명태국(9) 잔멸치우영채조림(5.6.13) 돈육복살스테이크(5.6.10.12.13.16) 구운김(개별김2g) 배추김치(9) 친환경멜론 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 492.8/33.7/157.7/2.4	22 (수다날) 친환경도마토쌀밥(12) 우동(1.2.5.6.9.13) 허브소시지브로콜리볶음(2.5.6.10.15.16) 왕새우튀김(30g)(1.5.6.9.12.13) 오이피클, 배추김치(9) 사과요구르트(100ml)(2) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 492.8/15.7/191.1/0.9	23 친환경찰보리밥 인삼한우갈비탕(1.5.6.16) 느타리버섯볶음(5.6) 닭가슴살너겟(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 굴(생과) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 467.6/20.0/50.9/2.5	24 친환경찰현미밥 바지락시금치국(5.6.18) 표고버섯볶음(5.6) 한우떡갈비(수제)(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 사과(생과) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 454.2/19.3/82.0/3.2
27 친환경찰쌀밥 닭고기우국(5.6.15) 한우두부조림(5.6.16) 파래돌김자반(5) 배추김치(9) 우리밀국산팥찜빵(30g)(1.2.5.6) 블루베리즙(100ml)(13) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 493.8/19.6/74.0/2.9	28 친환경찰현미밥 굴종하새우탕(5.6.9.18) 오이상추겉절이(5.6) 돈육복살바베큐(오븐)(6.10.12.13) 배추김치(9), 친환경멜론 우리쌀초코붕어빵(21g)(1.2.5.6) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 492.7/22.2/94.0/2.7	29(수다날) 친환경찰기장밥 한우육개장(1.5.6.16) 근대된장무침(5.6) 순살조기튀김(5.6) 배추김치(9) 국산딸기참쌀떡(2.5.6) 임실배즙(100ml)(13) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 470.2/21.8/67.4/2.3	30 친환경찰보리밥 돈육청국장찌개(5.6.9.10) 버섯한우불고기(5.6.13.16.18) 양송이버섯돌깨볶음 배추김치(9) 굴(생과) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 458.5/24.9/93.9/3.4	

☞ 식재료 원산지 표시 안내

* 쌀: 군산시 친환경유기농쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산

* 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산

* 돼지고기, 닭고기, 오리고기 및 그 가공품: 국내산 쇠고기: 국내산 한우(암소)

* 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세: 국내산

* 명태: 러시아산, 다랑어/가공품: 원양산

☞ '수다날' 운영-수요일은 다 먹는 날(환경오염 줄이기 교육)

☞ 위 식단은 식재료 수급이나 유치원 사정에 의해 변동 될 수 있습니다.

☞ 제공 된 식단 사진이 유치원 홈페이지-학부모 마당-급식소식-급식식단표에 있습니다.

☞ 식재료 원산지 및 영양표시, 축산물 이력 정보가 유치원 홈페이지-학부모 마당-급식소식에 있습니다.

