

## 추석(9.29)

추석은 햇곡식을 추수하여 떡을 빚고, 밤·대추·감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날입니다.

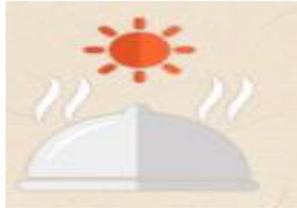
## 송편

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빚는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상 등에 올리던 명절 떡입니다.

## 즐거운 추석(한가위)을 위한 식중독 예방



귀향(경)길 등 차안에 음식물 오래 보관하지 않기



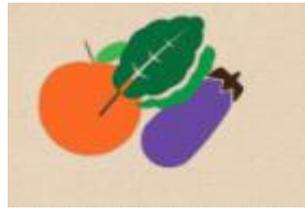
많은 양의 음식을 만들어 실온에 오랫동안 보관하지 않기



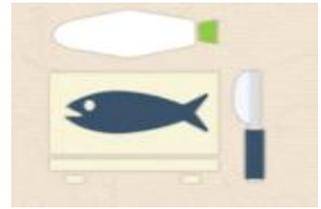
의심이 가는 음식물은 과감하게 버리기



음식은 충분히 익혀먹기



채소나 과일 등은 흐르는 물로 충분히 세척하기



익힌 음식과 익히지 않은 음식은 따로 구분하기

## <식중독 예방 6대 수칙>



손씻기

비누로 30초 이상



익혀먹기

음식은 속까지 익혀서



끓여먹기

물은 끓여서



구분 사용하기

식재료별 칼·도마는 따로



세척·소독하기

조리기구, 식재료는 깨끗이



보관온도 지키기

냉장 5°C 이하, 냉동 -20°C 이하

# 2023년 9월 식단 안내

<http://www.군산중앙유치원.kr>

월	화	수	목	금
<p style="text-align: center;">- 알레르기 유발식품 표시 -</p> <p>1난류, 2우유, 3메밀, 4땅콩, 5대두, 6밀, 7고등어, 8계, 9새우, 10돼지고기, 11복숭아, 12토마토, 13아황산염, 14호두, 15닭고기, 16쇠고기, 17오징어, 18조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19잣                      ... 식품알레르기는 병원에서 전문의에게 정기적으로 정확한 진단을 받는 것이 중요합니다. 현재 알레르기 반응을 일으키는 특정 식품은 담임선생님께 알리고 먹지 않도록 가정에서도 연계지도 바랍니다.</p>				1
4	5	6 (수다날)	7	8
친환경참쌀밥 오징어우육(5.6.9.17) 돈육살편육/된장소스(5.6.10) 부추당근숙채(5.6) 배추김치(9) 임실사과즙(100ml)(13) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 477.6/22.4/90.6/2.5	친환경찰현미밥 한우감자국(5.6.16) 새우살애호박볶음(5.6.9) 두부구이/깨소스(5.6) 배추김치(9) 아이스망고 우리쌀초코붕어빵(21g)(1.2.5.6) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 478.6/20.2/109.0/2.8	행채소볶음밥(5.6.10.18) 간장비빔국수(5.6) 유부두부된장국(5.6) 피자맛오믈렛(50g)(1.5.6.12) 배추김치(9) 사과(생과) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 486.7/20.1/158.0/3.0	친환경찰보리밥 콩나물김치국(5.9) 버섯한우불고기(5.6.16.18) 배추김치(9) 오이피클 마늘치즈피자(55g)(1.2.5.6.10.12) 사과당근주스100ml(13) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 507.8/24.0/201.9/2.5	친환경찰현미밥 녹두삼계탕(5.6.15) 베이컨스파게티(1.5.6.10.12) 순살고등어구이(된장)(5.6.7) 구운김(개별김2g) 배추김치(9) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 484.1/25.5/66.6/2.6
11	12	13 (수다날)	14	15
친환경참쌀밥 새우살순두부달걀국(1.5.6.9) 숙주나물(5.6) 파래돌김자반(5) 치즈닭고기구이(2.5.6.15) 배추김치(9) 임실배즙(100ml)(13) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 523.4/26.1/86.1/3.0	친환경찰현미밥 중하낙지호박국(5.6.9) 행새송이버터볶음(1.2.5.6.10) 마늘함박스테이크/와인소스(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 바나나(생과) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 471.6/20.2/72.0/2.2	한우불고기덮밥(5.6.16.18) 콩나물국(5.6) 무채간장절임 닭안심커렛(텐더50g)(1.5.6.15) 배추김치(9) 열대과일 화채(12) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 469.9/20.2/85.9/4.3	친환경찰보리밥 한우숙주우육(5.6.16) 더덕장아찌 오징어부추전(1.5.6.17) 대구살탕수(1.5.6.12) 배추김치(9) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 457.2/22.7/117.5/2.4	친환경찰현미밥 채첩아육국(5.6.18) 돈육안심조림(차슈)(5.6.10) 김가루실파우침(5.6) 배추김치(9) 골드파인애플(조각) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 448.1/20.6/135.4/2.3
18	19	20 (수다날)	21	22
친환경참쌀밥 반건조명태국(5.6.9) 한우장조림(5.6.16) 콩나물들깨우침(5) 곤드레감자전(40g)(5.6) 배추김치(9) 임실사과즙(100ml)(13) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 523.9/34.1/129.7/3.1	친환경찰현미밥 닭우육(5.6.15) 이귀살해물찜(5.6.8.9.17.18) 감자채볶음(카레)(5.6) 배추김치(9) 블루베리즙(임실, 100ml)(13) 김부각(군산)(5.6) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 450.9/21.9/75.3/2.3	친환경도마토쌀밥(12) 팽이버섯두부된장국(5.6) 양배추샐러드(1.2.5.6.12) 치즈돈까스(60g)소스(1.2.5.6.10.12) 배추김치(9) 네모단무지 친환경멜론 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 462.0/17.1/121.9/2.0	친환경찰보리밥 근대된장국(5.6) 새우만두찜(1.5.6.9.10.15.16.17.18) 오이상추겉절이(5.6) 표고돈육볶음(5.6.10.18) 배추김치(9) 국산참쌀 한과(5g)(1.2.5) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 460.5/21.6/89.3/2.0	친환경찰현미밥 문어중하새우국(5.6.9.18) 가지나물(5.6) 로제닭고기볶음(1.2.5.6.10.12.15) 카스테라한도그(18g)(1.2.5.6.10.16) 임실배즙(100ml)(13) 배추김치(9), 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 517.8/25.1/103.5/1.4
25	26	27 (수다날)	28	29
친환경참쌀밥 한우달걀우육(1.5.6.16) 구운어묵표고볶음(5.6) 용가리치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 송편(완제) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 467.6/20.5/55.8/1.7	친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 한우채소찜(2.5.6.10.12.16) 피망간장떡볶이(5.6) 구운김(개별김2g) 백김치(9) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 474.0/20.2/70.8/2.4	삼선지장덮밥(5.6.9.10.17.18) 색동어육국(1.5.6.13.18) 아삭이고추된장무침(5.6) 가리간풍육(완)(1.5.6.10.12.13) 모양 단무지 배추김치(9) 사과요구르트(100ml)(2) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 528.3/24.3/215.9/4.8	추석연휴 	추석  <p style="text-align: right;">즐거운 추석 되세요!</p>

☞ 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(양소)  
 \* 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.