

2023학년도 유치원급식 운영 안내

유치원급식은 균형 잡힌 영양을 공급하여 어린이의 건강을 향상시키고, 우리 농산물의 애용과 전통 식문화 계승에 이바지하며, 올바른 식사예절 및 식습관 형성, 공동체의식을 키우는 교육의 장입니다.

1. 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 **유치원 급식비(3,500원)는 무상**으로 지원 됩니다.
식품비:3,050원(2,850원+지역산원재료가공품200원), 운영비:450원

2. 본원은 전라북도에서 생산되는 **친환경농산물(유기농 쌀포함)구입비 340원**, **친환경우수농산물 구입비 100원**, **군산 로컬푸드인증 농산물 구입비 80원**이 지원되고 있습니다.

3. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형 있는 식단을 제공하고, 천연양념을 사용하고 나트륨 저감화(국물의 염도 0.4~0.6%)와 당류 저감화를 실시합니다. 사용하는 식재료의 원산지, 식단표, 식단사진 및 식품알레르기 정보는 본원 홈페이지 - 학부모 마당 - 급식소식에 내용을 공개하고 있습니다.

4. 육류 : 한우(2등급 이상), 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기/ 오리고기(국내산 1등급이상)와 그 가공품, 달걀(무항생제, 1등급) 사용
수산물 : 국산, 연근해산, 품질인증제품 사용, 수급사정에따라 일부 수입산(동태, 다랑어 등) 사용.

두부(콩), 고춧가루, 김치 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.

5. 매주 수요일은 다 먹는 날 '수다날'을 실시하여 음식의 소중함을 알며 식량자원의 낭비와 음식물 폐기물 발생을 줄이는 환경교육을 합니다.

6. '영양상담실' 운영

유아들의 영양불균형 문제를 개선하고자 홈페이지 급식소식에 '영양상담실'을 운영합니다.

- 어린이를 위한 슬기로운 식생활 -

- * 편식하지 않고 고기, 채소, 생선, 콩, 우유 등 다양하게 먹습니다.
- * 매일 한시간 이상 신체활동을 하고 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.
- * 아침식사는 꼭 먹고 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.
- * 간식으로는 신선한 과일과 우유 등을 먹으며, 과자나 탄산음료, 패스트푸드는 자주 먹지 않습니다.
- * 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹고 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않습니다.

알레르기 유발식품 표시제 안내

식품알레르기는 식품의 특정 단백질에 의한 면역반응 결과 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스 쇼크)에서 이상 반응이 나타나는 현상입니다.

-음식을 먹고 두드러기가 났는데 어떤 식품이 문제인지 모르겠어요.

-알레르기를 일으킬 수 있는 원인이 여러 가지이기 때문에 어떤 식품이 문제인지 병원에 가서 정확하게 진찰을 받고 검사를 해야 해요.

알레르기 유발식품을 유치원 홈페이지와 영양소식에 안내하고 있으니 참고하시어 특정 식품 알레르기로 병원진단을 받거나 확실한 증상이 있는 유아는 선생님께 알리고 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서도 연계 지도해 주시기 바랍니다.

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

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.

2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 어린이는 몸에 닿지 않도록 조심해요.

3. 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 해요.

4. 영양선생님과 상담을 하고, 급식에 들어있는 식품을 확인하도록 해요.

5. 응급상황을 대비해 보건선생님께 약을 맡겨 두어요.

6. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어있는 식품을 대신 먹어 균형잡힌 식사를 해요.

알레르기를 일으키는 식품은
먹지 않아요~.



2023년 3월 식단 안내

<http://www.군산중앙유치원.kr>

월	화	수	목	금
 <p>입학을 축하합니다</p>	<p>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, 홍합포함), 19잣</p>	<p>1</p> <p>삼일절</p> 	<p>2</p> <p>친환경찰쌀밥 한우미역국(5.6.16.) 순두부달걀찜(1.5.) 마늘떡갈비(5.6.10.) 배추김치(9.) 우리밀봉어빵(팥, 20g)(1.2.5.6.) 비타민주스(사과맛100ml) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 505.2/25.3/97.5/3.6</p>	<p>3</p> <p>친환경찰현미밥 명태살두부국(5.6.18.) 감자해물볶음(5.6.10.) 목이돈육볶음(5.6.10.18.) 배추김치(9.) 한라봉(친환경) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 457.6/27/106.5/2.3</p>
<p>6</p> <p>친환경찰쌀밥 달래두부된장국(5.6.) 시금치나물(5.6.) 표고한우불고기(5.6.16.18.) 배추김치(9.) 배(친환경) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 459.7/21.1/82.4/3.6</p>	<p>7</p> <p>친환경찰현미밥 오색종심이만두국(5.6.10.) 단호박순살닭찜(5.6.15.18.) 숙주부추숙채(5.6.) 파래돌김자반(5.) 배추김치(9.) 딸기요구르트(100ml)(2.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 491.2/26.7/201.7/2.2</p>	<p>8 (수다날)</p> <p>친환경찰보리밥 한우삼색수제비국(1.5.6.16.) 세발나물 무침(5.6.) 꽃모양떡갈비(치즈, 피클)(2.5.6.10.13.16.) 배추김치(9.) 바나나(생과) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 500.8/22.1/101.2/3.7</p>	<p>9</p> <p>친환경찰보리밥 한우순두부찌개(5.6.16.) 돈육장떡볶이(5.6.10.) 브로콜리간장무침(5.6.) 배추김치(9.) 꿀떡 배주스(80ml) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 491.9/24.9/70.7/2.7</p>	<p>10</p> <p>친환경찰현미밥 순살아귀탕(5.6.9.) 돈육살편육/쌈무(5.6.10.) 양배추된장무침(5.6.) 배추김치(9.) 자두 주스(100ml)(15g)(1.2.5.6.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 473.7/25.6/91.7/3.3</p>
<p>13</p> <p>친환경찰쌀밥 한우두부무국(5.6.16.) 오리훈제유자청무침 느타리버섯볶음(5.6.) 배추김치(9.) 하트감자(치즈맛)(2.5.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 495.5/21.1/56.8/2.9</p>	<p>14</p> <p>친환경찰현미밥 오징어콩나물국(5.6.17.) 실파햄달걀말이(1.2.5.6.10.) 팝콘치킨(1.2.5.6.15.16.) 배추김치(9.) 네모단무지 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 462.3/28.8/105.7/3</p>	<p>15(수다날)</p> <p>돈육자장덮밥(5.6.10.) 어묵무채국(1.5.6.) 배추들깨우침(5.6.) 탕수육(1.5.6.10.12.) 배추김치(9.) 딸기 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 487.9/18.8/124/6.1</p>	<p>16</p> <p>친환경찰보리밥 한우두부청국장국(5.6.16.) 모짜렐라치즈볼(25g)(1.2.5.6.) 무채간장절임(5.6.) 돈육시금치잡채(5.6.10.18.) 배추김치(9.) 사과 주스80ml) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 472.9/17.1/93.8/3</p>	<p>17</p> <p>친환경찰현미밥 닭감자들깨국(5.6.15.) 새우살청경채볶음(5.6.9.18.) 가자미살튀김(1.5.6.) 구운김(개별김2g) 배추김치(9.) 배(친환경) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 450.1/26.6/116.9/3.2</p>
<p>20</p> <p>친환경찰쌀밥 아욱된장국(5.6.9.) 더덕한우불고기(5.6.16.18.) 배추김치(9.) 밤단호박죽 김부각(군산)(5.6.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 467.3/21.1/170.6/4.1</p>	<p>21</p> <p>친환경찰현미밥 한우머릿고기국 참나물무침(5.6.) 명태살튀김(40g)(5.6.) 배추김치(9.) 천혜향(친환경) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 453.6/23.4/129.1/3.3</p>	<p>22 (수다날)</p> <p>햄채소볶음밥(1.2.5.6.10.18.) 유부두부된장국(5.6.) 미나리나물(5.6.) 꿀닭안심튀김(1.5.6.15.) 배추김치(9.) 우리밀만주(크림)(1.2.5.6.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 468.3/23.2/107.5/2.7</p>	<p>23</p> <p>친환경찰보리밥 돈육김치찌개 새우살애호박볶음(5.9.) 베이컨달걀볶음(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.) 방울토마토(친환경)(12.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 452.7/23.7/117.1/3.5</p>	<p>24</p> <p>친환경찰현미밥 중하낙지호박국(5.6.9.) 콩나물들깨무침(5.) 한우햄백스테이크(치즈, 수제)(1.2.5.6.10.12.16.18.) 배추김치(9.) 딸기 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 451.8/25.7/118.5/2.9</p>
<p>27</p> <p>친환경찰쌀밥 닭고기수제비국(5.6.15.) 오징어간장볶음(5.6.18.) 크림소스새우튀김(1.2.5.6.9.18.) 배추김치(9.) 사과(생과) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 496.5/24.8/67.8/5</p>	<p>28</p> <p>친환경찰현미밥 한우사골떡국(1.5.6.16.) 시금치나물(5.6.) 허브소시지브로콜리볶음(2.5.6.10.12.) 배추김치(9.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 464.5/18.8/77.9/3.3</p>	<p>29 (수다날)</p> <p>한우불고기덮밥(5.6.16.18.) 애호박달걀국(1.5.) 닭고기치즈너겟(1.2.5.6.15.) 배추김치(9.) 딸기 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 468.4/23.6/61.2/2.5</p>	<p>30</p> <p>친환경찰보리밥 중하새우탕(5.9.) 두부/돈육김치볶음(5.9.10.) 취나물무침(5.6.) 배추김치(9.) 배주스(80ml) 군산밀버터쿠키(20g)(1.2.5.6.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 469.2/20.3/170.2/4.8</p>	<p>31</p> <p>친환경찰현미밥 돈육순두부찌개(5.9.10.) 갈치순살구이(5.6.) 시금치달걀구이(1.2.6.10.) 배추김치(9.) 배(친환경) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 469/27.3/143/2.9</p>

☞ 식재료 원산지 표시 안내

* 쌀:군산시 친환경유기농쌀 * 콩:국내산, 두부/콩:국내산 * 배추김치(배추, 고춧가루):국내산

* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우

* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 갈치, 낙지, 주꾸미, 아귀, 미꾸라지:국내산

* 명태:러시아산, 다랑어/가공품:원양산

☞ ‘수다날’ 운영- 수요일은 다 먹는 날(환경오염 줄이기 교육)

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

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

☞ 유치원 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.