

2025년 5월 영양소식지

우)54964

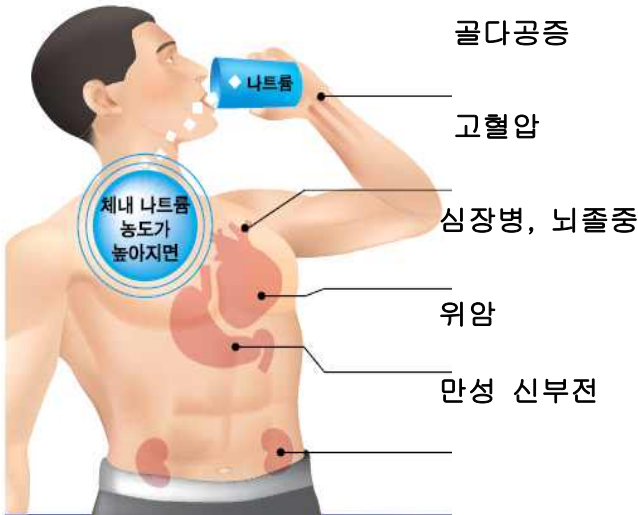
전주시 완산구 마전들로30

063)224-9595(유치원)

FAX)224-9449

나트륨 줄이기

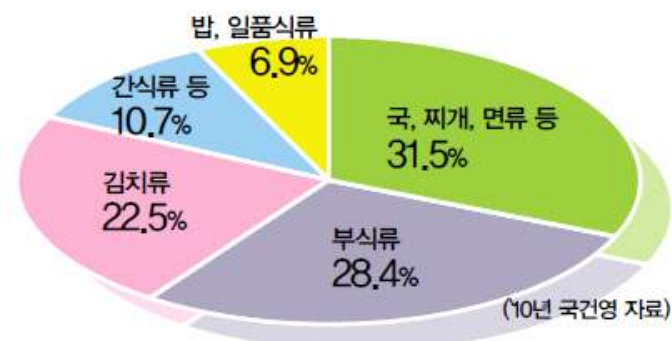
★ 나트륨 과잉 섭취하면 무엇이 문제인가요?



★ 나트륨 섭취량 얼마나 되나요?



★ 나트륨 어디에 많이 있나요?



*우리나라의 경우 국, 찌개, 면류에서 나트륨 섭취량이 높음
(외국의 경우 가공식품, 곡류, 빵에서 나트륨 섭취량이 높음)

★ 나트륨 줄이기 어떻게 하면 되나요?



나트륨(짠 음식)식품 신호등이예요!
빨간색등에 있는 간식은 자주 먹지 않아야 해요.



절기 이야기 (5월)

입하(5월 5일)

이맘때면 농사일이 좀 더 바빠집니다. 여름이 다가온 것을 알리는 '입하'는 신록을 재촉하는 절기입니다.(쑥버무리)



소만(5월 21일)

'보릿고개'란 말이 있을 정도로 양식이 떨어져 가난하고 힘겹던 시기입니다. 이때부터 여름 기분이 나기 시작하며 식물이 성장 합니다.(냉이국)



2025년 5월 식단

◆ 본 식단은 식자재 수급 및 유치원사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

Mon 현미데이	Tue	Wed 수다날	Thu 5/1	Fri 5/2 생일밥상			
 식사전 손씻기 감사하는 마음갖기 골고루 먹기	 5월 5일 어린이날 5월 8일 어버이날 5월 15일 스승의날 5월 16일 성년의날 5월 21일 부부의날	전주중산유치원급식의 자료와 사진은 https://school.ibedu.kr/hongsan 급식마당에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.	 유기농쌀혼합잡곡밥(5) 쇠고기미역국(5.6.16) 블랙타이거새우치즈구이 (1.2.9.13) 돼지갈비찜(5.6.10) 오이부추무침(5.6) 배추김치(9.13) 팔시루떡&레몬에이드(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 489.27/23.36/114.65/1.97				
5/5	5/6	5/7 수다날	5/8 저탄소급식의날	5/9			
 어린이날	 대체휴일	새우볶음밥(9.13) 아욱된장국(5.6.9) 시금치나물 어니언떡갈비&야채무침 (5.6.10.18) 궁중떡볶이(5.6.13.16) 배추김치(9.13) 식물성유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 488.00/17.70/161.38/1.91	유기농쌀찰흑미밥 해물순두부찌개(5.13.17.18) 마늘종건새우볶음(5.6.9) 감오징어초무침(5.6.13.17) 비건콩불고기와오이스틱/상추쌈 (5.6) 배추김치(9.13) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 460.78/21.79/198.91/3.88	유기농쌀찰기장밥 돈육김치찌개(5.9.10) 순살고등어카레구이(2.5.7) 돌미나리나물(5.6) 오리떡볶고기(5.6) 총각김치(9.13) 감자한도그&소스 (1.2.5.6.10.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 476.75/17.97/57.95/2.18			
5/12 현미데이	5/13 저탄소급식의날	5/14 수다날	5/15	5/16			
유기농쌀현미밥(5) 해물동태탕(8.9.17.18) 열무된장무침(5.6) 두부강정가지구이&마파소스 (5.6.10.12) 달다리살스테이크(1.5.6.13.15) 배추김치(9.13) 바나나라페(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 481.85/23.36/232.76/1.82	유기농쌀글로렐라밥 청국장찌개(5.6.9.10) 해물우동볶음 (5.6.9.12.13.17.18) 순살갈비찜자조림(5.6) 세발나물초장무침(5.6) 배추김치(9.13) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 467.53/22.62/171.22/3.24	하이라이스(1.2.5.6.10.) 쇠고기부국(5.16) 오색어묵볶음(1.5.6.13) 한글너겟/머스타드소스 (1.2.5.6.15) 배추김치(9.13) 아몬드견과류(2.4.14.19) * 에너지/단백질/칼슘/철 485.42/15.14/78.40/1.57	유기농쌀귀리밥 잔치국수/다진김치(1.5.6.9.13) 양배추찜/양념간장(5.6) 오향정육(5.6.10.18) 통새우만두(1.5.6.9.10.18) 머위등깨탕(9) 총각김치(9.13) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 474.76/22.82/189.12/3.27	유기농쌀혼합잡곡밥(5) 육개장(13.16) 분모자로제편달(5.6.12.13.15) 연근메추리알장조림(1.5.6) 골맛살요거트샐러드 (1.2.5.6.13) 배추김치(9.13) 치즈볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 460.79/22.74/116.10/3.46			
5/19 현미데이	5/20	5/21 수다날	5/22 저탄소급식의날	5/23			
유기농쌀현미밥 설렁탕(1.6.16) 청경채나물 떡볶이&김말이튀김(1.5.6.18) 오리훈제/머스터드/레몬무쌈 (1.2.5.6.13) 깍두기(9.13) 사인머스켓푸딩(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 479.08/15.84/83.18/2.16	유기농쌀강황밥 건감버무대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13) 숙주나물소고기무침(16) 순살달걀비오븐구이(5.6.13.15) 하트군만두(1.5.6.10.18) 총각김치(9.13) 사과(부사) * 에너지/단백질/칼슘/철 474.39/22.21/40.71/1.37	자장면/유기농쌀밥(5.6.10.13) 달걀실파국(1.9) 스틱달무지(13) 파배기소세지와어린일채소 (1.2.5.6.10) 탕수육&파인애플소스 (1.5.10.11.12) 배추김치(9.13) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 479.69/21.06/112.29/1.44	유기농쌀찰흑미밥 찹쌀미역국(9) 취나물무침(5.6) 콩다이스햄감자볶음(1.5.6) 논꽃트럭어스테이크/칠리소스 (1.5.6.12.13) 배추김치(9.13) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 466.31/19.88/189.39/2.61	유기농쌀찰기장밥 감자순제비국(5.6.18) 큐브치즈발사믹샐러드 (1.2.5.6.11.12) 전미채조림(5.6.13.17) 수제함박스테이크/달걀후라이 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9.13) 전향만고추스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 475.66/20.76/79.89/2.10			
5/26 현미데이	5/27 저탄소급식의날	5/28 수다날	5/29	5/30			
유기농쌀현미밥 돼지등뼈갈비탕(5.6.10) 가지나물(5.6) 달다리튀김&소스(1.5.6.15) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9.13) 오렌지컵(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 468.33/22.49/102.80/1.82	유기농쌀글로렐라밥 북어부국(1.9) 건파래볶음 낙지볶음/노면(5.6.13) 오징어볼튀김(1.2.5.6.13.17) 배추김치(9.13) 플렉스포호크(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 474.11/21.93/124.14/1.91	새우어소고기와볶음밥(5.6.13.16) 두부김치국(5.9.18) 깻잎순나물(5.6) 깻잎순(갈비탕) (1.2.5.6.10.12.18) 깍두기(9.13) 밀감푸딩(6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 451.26/14.15/130.48/2.18	유기농쌀귀리밥 녹두영양달국(5.15) 참나물무침 등갈비바베큐오븐구이 (5.6.10.12.13.18) 해물부추전(1.6.9.17) 배추김치(9.13) 조각파인애플(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 473.17/19.03/70.39/2.72	유기농쌀혼합잡곡밥(5) 꼬치어묵우동(1.2.5.6.9) 달걀샐러드(2.5.6.15) 알감자조림(5.6) 돈육사태김치찌개(5.9.10.13) 총각김치(9.13) 수리취합쌀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 482.47/22.31/80.08/1.52			
알레르기 정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잔과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.							
학교급식 식재료 원산지표시		쌀,밥,죽,누룽지 콩/두부,콩국수,콩비지,콩가루 쇠고기/가공품 돼지고기/가공품 닭고기/가공품	국내산 국내산 국내산(한우) 국내산 국내산	오리고기/가공품 배추김치/배추,고춧가루 고등어,방어,갈치,방어 오징어,참조기,아귀 꽃게,미꾸라지	국내산 국내산 국내산 국내산 국내산	다량어 명태 주꾸미,낙지 가리비,전복 우렁챙이(명게)부세	원양산 러시아산 국내산 국내산 국내산
◆ 매주 1일은 <생일밥상> 월요일은 <현미데이>, 수요일은 다 먹는 날 <수다날>, 주 1회 <저탄소급식의 날> 입니다. ◆ 전주중산유치원급식은 화학조미료를 사용하지 않고 열치, 건새우, 다시마 등 천연재료로 국물을 내어 사용하고 있습니다. ◆ 전주중산유치원급식은 알레르기유병유아들의 원인식품을 제거 후 별도 배식 하고 있습니다.							

- ◆ 매주 1일은 <생일밥상> 월요일은 <현미데이>, 수요일은 다 먹는 날 <수다날>, 주 1회 <저탄소급식의 날> 입니다.
- ◆ 전주중산유치원급식은 화학조미료를 사용하지 않고 열치, 건새우, 다시마 등 천연재료로 국물을 내어 사용하고 있습니다.
- ◆ 전주중산유치원급식은 알레르기유병유아들의 원인식품을 제거 후 별도 배식 하고 있습니다.