

2025년 4월 영양소식지

우)54964

전주시 완산구 마전들로30

063)224-9595(유치원)

FAX)224-9449

간식에 대해 알아보아요

★ 간식의 문제점

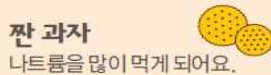
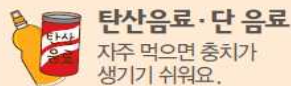


★ 좋은 간식 vs 줄일 간식

좋은 간식



줄일 간식



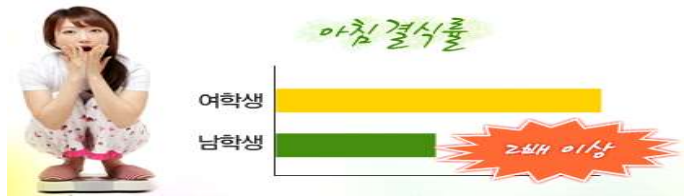
★ 간식을 현명하게

- 1 달거나 짭 간식, 에너지가 높은 간식을 줄입니다**
사탕, 초콜릿처럼 단 식품, 감자칩, 비스킷, 팝콘처럼 짭 식품은 좀 줄여요. 이런 식품은 에너지 함량도 높아서 자주 먹으면 비만이 되기 쉬워요.
- 2 채소와 과일, 우유를 매일 먹습니다**
 - 사과, 배, 딸기, 포도 등 생과일을 먹어요.
 - 믹서에 우유, 딸기, 바나나 등 과일을 넣고 갈아서 마셔요.
 - 샌드위치 재료로 오이, 당근, 양파 등 채소를 이용해요.
 - 찐 감자, 찐 고구마, 삶은 옥수수를 우유와 함께 먹어요.
- 3 간식을 먹은 후에는 꼭 이를 닦습니다**
 - 간식을 먹은 후 꼭 이를 닦아야 충치가 생기지 않아요.

★ 아침식사 이야기

> 아침결식의 원인

- 1 식욕이 없고 반찬이 맛이 없다.
- 2 시간이 없다.
- 3 늦잠을 잤다.



아침밥을 먹지 않으면

잠이 잘 안 깨고 쉽게 피곤해져요. 공부시간에 집중력이 떨어져요.



힘이 없어 활기차게 활동할 수 없어요. 점심을 한꺼번에 많이 먹게 돼요.



★ 4월의 절기(한식)-4월 5일



동지로부터 105일째 되는 날로 청명(淸明) 다음날이거나 같은 날로 한식에는 불을 쓰지 않으며 미리 만들어 둔 차가운 음식과 떡, 과일 등을 먹습니다.





2025년 4월 식단

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

Mon 현미데이	Tue	Wed 수다날	Thu	Fri		
	4/1 생일밥상	4/2 저탄소급식의날	4/3	4/4 청명		
 식사전 손씻기 감사하는 마음갖기 골고루 먹기	유기농쌀혼합잡곡밥(5) 한우미역국(5.6.16) 닭날개봉조림(1.5.6.13.15) 오이부추무침(5.6.13) 적양배추잡채(5.6.10) 배추김치(9.13) 전달래설기떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 464.55/20.20/74.85/2.02	유기농쌀귀리밥 건새우아욱된장국(5.6.9) 순살고등어무조림(5.6.7) 서금치나물 온두부/콩불고기김치볶음 (1.5.6.9.10.13) 총각김치(9.13) 사과(부사) * 에너지/단백질/칼슘/철 473.99/23.06/186.34/3.38	유기농쌀글로렐라밥 돈육김치찌개(5.9.10) 해물우동볶음 (5.6.9.12.13.17.18) 아몬드멸치볶음(5.6) 오리훈제/머스터드/레몬무쌈 (1.2.5.6) 총각김치(9.13) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 478.33/21.77/151.70/1.48	유기농쌀강황밥 떡갈비알라킹(2.5.6.10.13.18) 조랭이떡만두국 (1.5.6.10.16.18) 배추김치(9.13) 자두음료(13) 케이준샐러드 (1.2.5.6.11.12.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 483.90/13.28/50.53/1.68		
4.7 현미데이	4/8	4/9 저탄소급식의날	4/10	4/11		
유기농쌀현미밥 북어포종나물국(5) 로제비엔나떡볶이 (2.5.6.10.12.13.15.16) 돼지고기수육/새우전(9.10.13) 건강한샐러드주스(13) 상추/쌈장(5.6) 보쌈김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 468.50/19.88/97.59/2.63	유기농쌀찰흑미밥 꿀계호박떡국(8.9.18) 큐브컬러묵/양념장(5.6) 숙주나물 뼈없는달걀비(5.6.13.15) 배추김치(9.13) 전한마고두스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 454.11/19.56/87.27/1.77	천황경문나물밥/부추양념장 (1.5.6) 열무된장국(5.6) 도토리묵무침(5.6) 콩현미미트슬라이스전(1.2.5.6) 갈치순살카레구이(2.5.6.13) 배추김치(9.13) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 457.45/21.85/149.45/2.45	유기농쌀혼합잡곡밥(5) 쇠고기무국(5.6.16) 미트볼스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 비름나물무침(5.6) 오리간장불고기(5.6) 배추김치(9.13) 파인애플(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 468.99/13.46/84.66/2.03	유기농쌀글로렐라밥 서래기된장국(5.6.9) 가지나물(5.6) 돈육표고버섯볶음(5.6.10) 미니생선까스(1.5.6.13) 총각김치(9.13) 떠먹는 요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 473.55/22.98/222.89/1.36		
4.14 현미데이	4.15	4.16 저탄소급식의날	4.17	4.18		
유기농쌀현미밥 삼색감자수제비국(5.6.18) 미니망두야채무침(1.5.6.10.18) 콩나물무침(5) 한우불고기(5.6.16) 배추김치(9.13) 귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 482.61/18.24/163.93/4.08	유기농쌀강황밥 건강해부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13) 메추리알장조림(1.5.6.13) 미역오이초무침(5.6) 블럭치즈돈까스/데미노스 (1.2.5.6.10.12.13) 깍두기(9.13) 바나나라떼(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 459.11/18.79/193.52/1.77	유기농쌀글로렐라밥 동태찌개(5.17.18) 상추부추절이(5.6) 오징어볶음/달걀국수(1.5.6.17) 배추김치(9.13) 참외 멘바오사(새우요리)(1.5.6.9.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 457.85/21.71/124.31/2.18	유기농쌀찰흑미밥 서금치된장국(5.6) 순살고등어카레구이(2.6.7) 돼지갈비찜(5.6.10) 누룽지양상추샐러드(5.6) 배추김치(9.13) 짜요짜요(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 488.32/22.78/162.84/2.13	홍산가족운동회 우리가족 즐거운 명랑운동회 		
4.21 현미데이	4.22 저탄소급식의날	4.23 수다날	4.24	4.25		
유기농쌀현미밥 육개장(13.16) 갈오징어초무침(5.6.17) 청경채나물 치킨까스/크림미어니언소스 (1.5.6.15.18) 배추김치(9.13) 견과류(2.5.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 483.66/22.22/140.43/2.16	유기농쌀찰흑미밥 순두부찌개(5.10.13.18) 순살삼겹살장조림(5.6) 건파래볶음 날치알달걀말이(1) 배추김치(9.13) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 471.06/22.74/130.59/2.26	유기농쌀홍국밥 근대된장국(5.6) 오향장국/모듬쌈채 (5.6.10.13.18) 오색야채어묵볶음(1.5.6) 새우파도름(베트) 남(1.5.6.8.9.12.13) 배추김치(9.13) 유기농요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 484.88/22.87/203.31/1.77	유기농쌀강황밥 청국장찌개(5.6.9.10) 메밀나물무침(3.5.6) 버섯잡채(5.6.10) 짬바로우장수육&파인애플소스 (1.5.6.10.11.12) 배추김치(9.13) 샤인머스캣푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 485.89/19.57/171.63/5.11	유기농쌀혼합잡곡밥(5) 설렁탕(1.16) 숙주말살무침(1.5.6) 비엔나소시지야채볶음 (2.5.6.10) 닭고기치즈구이(2.5.6.13.15) 깍두기(9.13) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 473.28/20.16/64.46/1.88		
4.28 현미데이	4.29	4.30 저탄소급식의날	<div> 전주홍산유치원급식의 자료와 사진은 https://school.ibedu.kr/hongsan 급식마당에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.</div>			
유기농쌀현미밥 달미역국(15) 열무된장저지(5.6) 돈육자장볶음(2.5.6.10) 우리밀포막살부추전(1.5.6.18) 깍두기(9.13) 건강한사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 482.84/22.24/183.96/4.37	하이라이스(1.2.5.6.10.12) 달걀심파국(1) 검은깨두부조림(5.6) 순살후라이드/머스터드소스 (1.2.5.6.15) 배추김치(9.13) 마카로니과일샐러드(1.5.6.11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 475.04/23.36/158.00/2.34	유기농쌀글로렐라밥 삼색포저어묵우동(1.5.6.13.18) 근대나물(5.6) 아귀살오븐구이(6) 통새우튀김&소스 (1.5.6.9.12.13) 배추김치(9.13) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 481.27/23.60/159.15/3.56				
알레르기 정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲자과 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	국내산	오리고기/가공품	국내산	다량어	원양산
	콩/두부, 콩국수, 콩비지, 콩가루	국내산	배추김치/배추, 고춧가루	국내산	명태	러시아산
	쇠고기/가공품	국내산(한우)	고등어, 방어, 갈치, 방어	국내산	주꾸미, 낙지	국내산
	돼지고기/가공품	국내산	오징어, 참조기, 아귀	국내산	가리비, 전복	국내산
	닭고기/가공품	국내산	꽃게, 미꾸라지	국내산	우렁쉥이(명게)부세	국내산

◆ 매주 1일은 <생일밥상> 월요일은 <현미데이>, 수요일은 다 먹는 날 <수다날>, 주 1회 <저탄소급식의 날> 입니다.

◆ 전주홍산유치원급식은 화학조미료를 사용하지 않고 열치, 건새우, 다시마 등 천연재료로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◆ 전주홍산유치원급식은 알레르기유병유아들의 원인식품을 제거 후 별도 배식 하고 있습니다.