

2025년 3월 영양소식지

우)54964

전주시 완산구 마전들로30

063)224-9595(유치원)

FAX)224-9449

급식운영 안내

1. 유아들에게 제공 되는 식단의 **알레르기 유발식품 표시제**를 실시하고 있습니다.

■ **특정식품에 대한 알레르기가 있는 유아는 식단 개시자료 및 홈페이지 자료**

■ **미리 참고하시어 섭취시 주의**하여 주시기 바랍니다.



2. 우리 유치원에서는 **전북도내에서 생산되는 유기농 친환경 경작 및 친환경농산물**을 사용하고 있습니다.

식단구성 및 급식운영의 원칙

- 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발적용
- 바른 식습관형성을 위해 1주에 채소류, 나물반찬(주3회 이상), 신선한 과일(주1회 이상), 튀김음식 및 가공식품(주2회 이하) 제공
- 칼슘과 비타민C가 풍부한 과일,유제품 식재료 사용
- 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.5~0.6% 유지
- 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화
- 유아 의견수렴 및 반영(설문조사 연1회 실시)

테마가 있는 학교급식 운영

❖ 급식을 통한 다양한 식생활교육 및 인성교육의 실현을 위해 **[테마가 있는 유치원급식]** 운영

- **유아 생일 축하의 날 운영(매월 1회)**
→ 매월 초에 미역국, 생일떡,케익 등을 식단으로 구성하여 그 달의 유아*교직원의 생일을 축하
- **저탄소 환경급식 운영(저탄소채식의날)**
→ 유치원 생태, 환경교육과 연계하여 저탄소 식재료, 조리방법, 지역식재료 사용등 교육 급식운영
- **수다날 운영(매주 1회)**
→ ‘수요일은 다 먹는날’ 음식물쓰레기 줄이기 교육 급식 운영
- **현미데이(매주 1회)**
→ 셀레늄, 아연 등의 미네랄이 풍부해 면역력을 높여주고 항산화성분과 섬유질이 풍부한 현미섭취

유치원급식 운영 과정



❖ 우리 유치원은 급식위생관리와 더불어 철저한 방역지침 준수로 안전한 급식을 만들고 있습니다.



절기와명절 이야기

경칩 (양, 3월 5일)

— 정월대보름 숨었던 개구리가 따뜻한 날씨에 놀란다는 의미. 동면을 하던 동물들이 서서히 밖으로 나온다는 절기로 간혹 경칩때에 눈이 내릴때도 종종 있으나 봄은 시작되었고 낮시간이 계속 길어지는 때로 우수, 경칩에 장을 담근다고 합니다.



춘분 (양, 3월 20일)

— 밤과낮의 길이가 같아지며, 이날로부터 밤보다 낮의 길이가 길어지는 절기. 춘분 기간에는 제비가 날아오고, 우레소리가 들리며, 그해 처음으로 번개가 친다고 합니다.



2025. 3월 급식 식단 안내

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri		
환영합니다	꿀고루 맛있게 3/4 생일밥상	균형있게 3/5 수다날	식생활관에서 지켜야할 약속 3/6저탄소채식의날	3/7		
	찰현미밥. 쇠고기미역국(5.6.16) 냉이전(5.6) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 버섯불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 공주꿀밤티라미수 (1.2.5.6.10.13) 에너지/단백질/칼슘/철 504.6/25.1/75.6/3.9	짜장밥(5.6.10) 대게살계란국(1.5.6.8.9) 통새우만두(1.5.6.9.10.15.18) 브로콜리사과초무침(5.6.13) 치킨탕수육(1.5.6.11.12.13.15) 깍두기(9) 딸기 에너지/단백질/칼슘/철 491.0/25.6/137.6/2.0	찰수수밥. 냉이된장국(5.6.9) 갑오징어야채볶음(5.6.13.17) 토마토스크림블에그(1.5.12) 콘카래삼치살구이(2.5.6) 배추김치.(9.18) 김구이. 에너지/단백질/칼슘/철 422.4/21.6/154.6/5.8	버섯카로틴밥 황태무국(1.5.6.9) 단호박갈비찜(5.6.10.13.18) 도토리묵달래무침(5.6.13) 참치양배추볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) 한라봉 에너지/단백질/칼슘/철 509.3/27.5/180.1/2.5		
	3/10 현미데이	3/11	3/12 수다날저탄소채식의날	3/13	3/14	
찰현미밥. 들깨수제비(1.5.6.8.9.18) 호두연근조림(5.6.13.14) 더덕오이무침(5.6.13) 오리훈제*무쌈(1.5.6.13) 배추김치(9) 체리 에너지/단백질/칼슘/철 524.2/18.9/142.8/1.5	차조밥. 애니언크림스프(2.5.6.13.16) 미트볼스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 치킨 가스 & 카사바칩 (1.2.5.6.13.15) 깍두기(9) 버섯구이흑임자샐러드(1.5.12) 모듬야채피클 에너지/단백질/칼슘/철 498.1/24.7/58.8/1.6	식물성볶음밥 (1.2.5.6.10.12.13.16) 잔치국수(1.5.6) 두부찜(5.6) 참나물유자청무침(13) 콩단백솥불직화구이(1.5.6) 배추김치(9) 포도푸딩 에너지/단백질/칼슘/철 480.5/21.7/148.0/3.8	발아현미밥. 낙지연포탕(5.8.9.18) 소갈비찜(13.16) 시금치나물. 잡채(5.6.10.13) 배추김치(9) 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 498.4/24.1/166.2/5.4	찰보리밥. 녹두닭죽(15) 뮤즐리멸치볶음(5.6.13) 제육불고기(5.6.10.13) 애너타리버섯전(1.6) 배추김치(9) 웃담요구르트.(2) 에너지/단백질/칼슘/철 440.9/27.5/68.3/1.8		
3/17	3/18 저탄소채식의날	3/19수다날	3/20 춘분	3/21		
찰흑미밥. 한우무국(9.16) 닭다리바베큐구이 (5.6.12.13.15) 숙음배추나물 햄치즈오믈렛 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 석박지 감말랭이 에너지/단백질/칼슘/철 504.4/28.1/192.1/2.8	찰현미밥. 버섯청국장찌개.(5.6.16) 소이로운메추리알장조림 (1.5.6) 두부구이*양념장(5.6) 고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치.(9) 바나나 에너지/단백질/칼슘/철 501.6/27.1/150.1/3.5	낙지비빔밥(5.6) 어묵전골(1.5.6.8.9.18) 한입떡갈비 (5.6.10.13.15.16.18) 건과래볶음(5.13) 계란후라이(1.5) 배추김치(9) 약과카롱(1.2.6) 에너지/단백질/칼슘/철 470.5/24.5/193.4/3.3	찰수수밥. 유채된장국(5.6) 계란찜(1.9) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 야채튀김(5.6) 백김치(9) 제주청굴쥬스.(13) 에너지/단백질/칼슘/철 474.2/25.3/179.8/2.1	버섯카로틴밥 한우조랭이떡국(1.13.16) 비타민나물 감자파프리카볶음(5) 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.11.12.13.16) 배추김치(9) 과인애플 에너지/단백질/칼슘/철 490.1/24.3/72.1/2.7		
3/24 현미데이	3/25	3/26 수다날	3/27 저탄소채식의날	3/28		
찰현미밥. 들기름막국수(3.5.6.13) 건새우아욱국(5.6.8.9.18) 깻잎찜(5.6) 목살오븐구이(5.6.10) 보쌈김치(9) 상추쌈(자율).(5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 534.6/24.9/277.9/3.8	차조밥. 콩나물김치국(5.8.9.18) 유채나물. 한우불고기(5.6.13.16) 임연수어테리야끼구이 (5.6.13) 총각김치.(9) 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 462.1/27.4/188.2/5.9	오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 유부미소된장국(5.6) 돔나물오이무침(5.6.13) 오색어묵볶음(5.6.13.18) 카레치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 방울토마토(12) 에너지/단백질/칼슘/철 471.5/25.8/203.3/2.7	발아현미밥. 들깨순두부국(1.5.8.9.10.18) 애너타리버섯볶음. 쭈꾸미볶음(5.6.13) 눈꽃치즈연어스테이크 (2.5.6) 배추김치(9) 고르곤졸라피자(6.12.13) 에너지/단백질/칼슘/철 424.4/18.8/164.6/2.9	찰보리밥. 사골우거지국(5.6.16) 배소라살무침(5.6.13.18.) 곤약감자조림(5.6.13) 짜장떡볶이(1.5.6) 육전(1.5.6.10.13) 배추김치.(9) 에너지/단백질/칼슘/철 498.6/22.6/117.5/2.0		
3/31	<div><div><p>오늘도 잘 먹었지요</p></div><div></div><div><p>식사전 손씻기</p><p>감사하는 마음갖기</p><p>꿀고루 먹기</p></div></div>					
찰흑미밥. 시원한동태국.(8.9.18) 열무된장무침(5.6) 숯불갈비맛오리.(13) 호박새우전.(1.5.6.9.13) 배추김치.(9) 꿀떡 에너지/단백질/칼슘/철 507.6/24.2/197.1/2.6						
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲장					
학교급식 식재료 원산지표시	쌀,밥,죽,누룽지	국내산	오리고기/가공품	국내산	다랑어	원양산
	콩/두부,콩국수,콩비지,콩가루	국내산	배추김치/배추,고춧가루	국내산	명태	러시아산
	쇠고기/가공품	국내산(한우)	고등어,방어,갈치,방어	국내산	주꾸미,낙지	베트남
	돼지고기/가공품	국내산	오징어,참조기,아귀	국내산	가리비,전복	국내산
	닭고기/가공품	국내산	꽃게,미꾸라지	국내산	우렁행이(명게)부세	국내산