

2025년 7월, 여름방학 방과후 과정 영양소식

우)54964

전주시 완산구 마전들로30

063)224-9595(유치원)

FAX)224-9449

채소랑 과일이랑



열매채소

열매를 먹는 채소
오이, 호박, 참외, 토마토, 가지, 고추, 피망 등

잎줄기채소

잎과 줄기를 먹는 채소
배추, 상추, 시금치, 썩갓, 양배추, 취나물, 파슬리, 깻잎, 샐러리, 양상추, 머위 등

뿌리채소

뿌리를 먹는 채소
우엉, 연근, 당근, 양파, 무, 마늘, 도라지 등

언제 제일 맛있을까?

봄

딸기, 시금치, 냉이, 미나리, 당근, 썩, 달래

여름

수박, 참외, 상추, 토마토, 고추, 오이

가을

사과, 배, 감, 배추, 밤, 무

겨울

브로콜리, 늙은 호박, 굴, 우엉, 무

전염병 예방을 위한 건강생활 수칙

- 식사전, 음식조리전, 화장실 다녀온 후 깨끗이 손씻기
- 음식은 충분히 익혀서 먹고, 끓인물 또는 안전수 마시기
- 생활환경 및 신체의 청결 유지하기
- 전염병이 의심될때 즉시 진료받기

건강한 식생활 습관

하루에 세 끼를 꼭 먹습니다.

음식은 꼭꼭 씹어 먹습니다.

간식은 적당한 양을 먹습니다.

음식은 먹을만큼만 덜어서 먹습니다.

똑똑하게 먹고 건강해지자

절기 이야기 (7월)

1. 초복(7/20) - 복중에는 더위를 피하기 위해 여름 과일을 즐기고, 어른들은 술과 음식을 마련하여 산간계곡으로 들어가 탁족(濯足)을 하면서 하루를 즐긴다.
(절기식 : 삼계탕, 육개장, 추어탕-오리백숙 등)





2025년 7월, 여름방학 방과후 과정 식단

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

Mon 현미데이	Tue	Wed 수다날	Thu	Fri		
	7/1 생일밥상	7/2	7/3	7/4		
<p>전주홍산유치원급식의 자료와 사진은 https://school.ibedu.kr/hongnsan 급식마당에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.</p>	<p>유기농쌀찰흑미밥 쇠고기미역국(5.6.16) 오징어김치전(1.6.9.17) 가자나물(5.6) 통삼겹살오븐구이(10.13.17) 보쌈김치(9.13) 꿀설기 상추/쌈장(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 478.55/14.51/50.45/1.14</p>	<p>짜장면/유기농쌀밥(2.5.6.10.13) 실파달걀국(1) 하트단무지(13) 등심피바로우탕수육&파인애플소스(1.5.6.10.11.12) 배추김치(9.13) 복숭아(11) *에너지/단백질/칼슘/철 472.74/19.09/128.57/6.50</p>	<p>유기농쌀발아찰현미밥 오징어호박피개(5.6.17) 달걀볶음탕(간장)(5.6.13.15) 비름나물무침(5) 고등어카레구이(2.5.6.7) 배추김치(9.13) 마시는요거트(2.13) *에너지/단백질/칼슘/철 470.86/22.61/66.49/1.35</p>	<p>유기농쌀혼합잡곡밥(5) 육개장(13.16) 로제비엔나떡볶이(2.5.6.10.12.13) 주꾸미볶음(5.6.18) 미역줄기말살볶음(1.5.6.8) 깍두기(9.13) 토각파인애플(13) *에너지/단백질/칼슘/철 479.60/21.35/169.56/2.84</p>		
7/7 현미데이	7/8	7/9 저탄소급식의날	7/10	7/11		
<p>유기농쌀현미밥 근대된장국(5.6) 오향장육/모듬쌈채(5.6.10.13.18) 취나물무침(5.6) 별가지미물/철리노스(1.5.6.12.13) 총각김치(9.13) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 468.60/23.12/165.94/3.61</p>	<p>유기농쌀강황밥 잔치국수(1.5.6) 브로콜리숙회(5.6) 빼어난달걀비(5.6.13.15) 배추김치(9.13) 유기농아이스크림(1.2.5) 야채춘권(1.5.6.10) *에너지/단백질/칼슘/철 464.36/22.98/110.85/2.28</p>	<p>곤드레밥/부추양념장(5.6) 바다친구들어묵국(1.5.6) 스크램블에그(1) 콩치알감자조림(5.6) 순살고다리강정(5.6.12.13) 배추김치(9.13) 아몬드견과류(2.4.14.19) *에너지/단백질/칼슘/철 485.23/23.14/174.06/2.43</p>	<p>유기농쌀클로렐라밥 콩비지피개(5.9.10) 포서래기무침(5.6) 낙지볶음/소면(5.6.13.18) 알파벳너겟/머스타드소스(1.2.5.6.15) 총각김치(9.13) 청포도 *에너지/단백질/칼슘/철 475.84/23.76/210.08/3.98</p>	<p>유기농쌀혼합잡곡밥(5) 건강햄부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13) 영양편말(5.6.15) 실곤약야채초무침(13) 블럭치즈돈까스/데미노스(1.2.5.6.10.12.13.18) 백김치(9) 사과워터젤리(13) *에너지/단백질/칼슘/철 474.17/18.69/154.53/1.87</p>		
7/14 현미데이	7/15 저탄소급식의날	7/16 수다날	7/17	7/18		
<p>유기농쌀현미밥 우리쌀삼색수제비(1.5.6) 자반고등어찜(5.6.7) 청경채나물(6) 참쌀탕수육&파인애플소스(1.5.6.10.11.12) 배추김치(9.13) 바나나라페(2) *에너지/단백질/칼슘/철 463.22/17.24/164.83/5.00</p>	<p>유기농쌀찰흑미밥 순두부피개(5.10.13) 순살갈비찜(5.6) 고사리들깨볶음(5.6) 식물성궁중떡볶이(1.5.6.13.18) 깍두기(9.13) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 448.07/19.59/131.90/2.11</p>	<p>유기농쌀찰참밥 달미역국(15) 아몬드견세우볶음(9.13) 돈육김치볶음/두부쌈(5.9.10.13) 구운김 총각김치(9.13) 레몬슬러시(13) *에너지/단백질/칼슘/철 466.36/22.80/133.42/3.00</p>	<p>유기농쌀홍국밥 참치김치피개(9.13) 통용바파스타(1.2.5.6.9.10.12.13) 감자채볶음 오삼불고기(5.6.10.17) 배추김치(9.13) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 464.15/18.88/51.29/1.75</p>	<p>유기농쌀혼합잡곡밥(5) 콩나물김치국(5.9) 우영채조림 감오징어초무침(5.6.17) 치킨가스/데미노스(1.5.6.15.18) 배추김치(9.13) 유기농요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 477.85/21.79/132.28/1.82</p>		
7/21 현미데이	7/22 여름방학식	7/23 수다날	7/24 저탄소급식의날	7/25		
<p>유기농쌀현미밥 아욱된장국(5.6.9) 콩나물볶음(5) 오리훈제&새콤달콤무쌈(13) 클로렐라생선가스/타르타르소스(1.5.6) 배추김치(9.13) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 447.29/21.67/194.75/1.68</p>	<p>유기농쌀강황밥 돈육김치피개(5.9.10) 참나물무침 적양배추잡채(5.6.16) 아귀살오븐구이(13) 탱글한도그(1.2.5.6.10.12.15.18) 총각김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 473.37/23.14/151.58/3.64</p>	<p>연어야채볶음밥(5.18) 배추우렁된장국(5) 달걀감자조림(5.6.13.15) 비엔나소서지떡볶음(2.5.6.10.12) 갯잎나물볶음(5.6) 총각김치(9.13) 딸기소르베(2) *에너지/단백질/칼슘/철 452.75/18.37/270.96/2.24</p>	<p>유기농쌀찰흑미밥 청국장피개(5.6.9.10) 계살볼로네제펜네(2.5.8.9.12.13) 순살고등어부조림(5.6.7) 애기새송이들깨탕 배추김치(9.13) 배 *에너지/단백질/칼슘/철 481.28/25.38/233.91/3.52</p>	<p>유기농쌀혼합잡곡밥(5) 설렁탕(1.16) 메추리알장조림(1.5.6.13) 갈릭떡갈비&야채무침(5.6.10) 단호박고구마튀김(1.2.5.6) 깍두기(9.13) 짜먹는요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 484.28/18.85/156.92/2.67</p>		
7/28 현미데이	7/29 저탄소급식의날	수다날 7/30 중복	7/31 자율등교			
<p>유기농쌀현미밥 우동정식(1.5.6.7.13.18) 공심채볶음(5.6) 함울불고기(5.6.16) 하트어묵야채볶음(1.5.6) 배추김치(9.13) 마시는요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 458.35/15.01/126.57/2.32</p>	<p>콩나물비빔밥(5.6) 호박익힌장국(5.6) 식물성미트볼케찹조림(1.2.5.6.12) 달걀후라이(1) 삼치테리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9.13) 밀감푸딩(13) *에너지/단백질/칼슘/철 485.31/23.40/149.77/2.63</p>	<p>유기농쌀홍국밥 녹두담다리삼계탕(15) 메밀나물무침(3.5) 미니만두야채무침(1.5.6.10.18) 등갈비바베큐오븐구이(5.6.10.12.13.18) 깍두기(9.13) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 481.74/22.36/116.70/3.06</p>		<p>식사전 손씻기 감사하는 마음갖기 골고루 먹기</p>		
알레르기 정보	<p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲자과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물 해당식품에 특정증상을 보이는 유아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 유아들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>					
학교급식 식재료 원산지표시	<p>쌀,밥,죽,누룽지</p>	<p>국내산</p>	<p>오리고기/가공품</p>	<p>국내산</p>	<p>다량어</p>	<p>원양산</p>
	<p>콩/두부,콩국수,콩비지,콩가루</p>	<p>국내산</p>	<p>배추김치/배추,고춧가루</p>	<p>국내산</p>	<p>명태</p>	<p>러시아산</p>
	<p>쇠고기/가공품</p>	<p>국내산(한우)</p>	<p>고등어,방어,갈치,방어</p>	<p>국내산</p>	<p>주꾸미,낙지</p>	<p>국내산</p>
	<p>돼지고기/가공품</p>	<p>국내산</p>	<p>오징어,참조기,아귀</p>	<p>국내산</p>	<p>가리비,전복</p>	<p>국내산</p>
	<p>닭고기/가공품</p>	<p>국내산</p>	<p>꽃게,미꾸라지</p>	<p>국내산</p>	<p>우렁icali(명계)부세</p>	<p>국내산</p>

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