

3월 유치원급식 식단 안내

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		3/5 Wed 수다날	3/6 Thu	3/7 Fri
		배추김치(9) 짜장밥(2.5.6.10.13) 황태두부계란국(1.5) 달래오이무침(5.6.13) 닭봉오븐구이(2.5.6.13.15.18) 레드향 * 에너지/단백질/칼슘/철 498.5/31.8/155.0/2.6	친환경혼합잡곡밥(5) 전복낙지연포탕(18) 시금치나물무침 우엉어묵볶음(1.5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 499.3/30.9/181.9/3.2	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 냉이김치국(5.6.9) 알감자메추리알간장조림(1.5.6.13) 오징어삼겹살불고기(5.6.10.13.17) 상추쌈&쌈장(1.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 477.7/24.6/186.1/4.6
3/10 Mon	3/11 Tue	3/12 Wed 수다날	3/13 Thu	3/14 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 해물순두부찌개(1.5.9.17.18) 참나물무침(5.6) 한우버섯불고기(5.6.13.16) 순살고등어카레구이(5.6.7) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 509.6/31.5/181.0/4.9	친환경혼합잡곡밥(5) 소고기미역국(5.6.16) 세발나물무침(5.6.13) 가지마파두부(5.6.10.12.13.18) 안동식찜닭(5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 473.7/28.1/200.9/3.4	친환경혼합잡곡밥(5) 소고기미역국(5.6.16) 세발나물무침(5.6.13) 가지마파두부(5.6.10.12.13.18) 안동식찜닭(5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 473.7/28.1/200.9/3.4	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 얼갈이된장국(5.6) 시금치나물 눈꽃치즈로제닭갈비(2.5.6.12.13.15) 해물달래부추전(1.5.6.9.13.17.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 485.7/24.4/238.8/2.5	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 한우사골떡국(1.5.6.16) 등갈비바베큐오븐구이(5.6.10.12.13) 두절콩나물무초무침(5.6.13) 식물성요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 511.1/28.8/206.8/2.1
3/17 Mon	3/18 Tue	3/19 Wed 수다날	3/20 Thu	3/21 Fri
배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 아욱된장국(5.6.9) 미트볼계첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 도토리묵양념장무침(5.6.13) 소고기버섯잡채(5.6.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 487.6/18.5/245.0/3.1	친환경혼합잡곡밥(5) 해물볶음우동(5.6.8.9.13.16.17.18) 한우사골소고기국밥(5.6.13.16) 유자청참나물겉절이*(13) 숯불맛오리불고기(5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 491.9/20.9/150.4/3.0	친환경혼합잡곡밥(소)(5) 잔치국수&양념장(1.5.6.9.18) 오징어배채소초무침(5.6.13.17) 등심후르츠탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 송송썬배추김치(9) 말기 * 에너지/단백질/칼슘/철 494.8/30.2/193.6/2.7	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 소고기두부찌개(5.6.16) 돼지고기수육&명이나물장아찌(5.6.9.10) 오이지무침 순살삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 상추쌈&쌈장2(1.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 508.6/34.8/184.3/3.1	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 닭곰탕(5.6.9.13.15) 청경채무침 새우멸치파래돌김자반(5) 통살새우까스(1.5.6.9) 아삭한사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 512.2/18.7/155.6/4.2
3/24 Mon	3/25 Tue	3/26 Wed 수다날	3/27 Thu	3/28 Fri
배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 등뼈감자탕(5.6.10.13) 콩불고기구이(5.6.10.13.15.16.18) 김가루실파무침(5.6) 순살연어수어구이(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 507.1/30.5/224.8/5.5	친환경혼합잡곡밥(5) 오징어무국(5.6.13.17) 영양갈비찜(2.5.6.10.13) 감자채볶음(5) 미역줄기팽이버섯볶음(5) 배추김치(9) 샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 512.8/32.3/131.9/2.1	친환경혼합잡곡밥(소)(5) 꼬치어묵우동국(1.2.5.6.7.9.13.18) 배소라살무침(5.6.13) 순살후라이드치킨(1.5.6.13.15) 배추김치(9) 요거타임사과(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 506.7/24.5/255.1/2.1	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 대구탕(5.9.13) 게맛살숙주나물무침 왕새우튀김(1.5.6.9) 천혜량 * 에너지/단백질/칼슘/철 504.4/17.1/184.3/2.3	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 단호박죽(13) 버섯청국장찌개(5.9) 우엉어묵간장조림(1.5.6.13) 코다리무조림(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 464.5/36.2/317.8/3.7
3/31 Mon	<div> <div>◇ 이리유치원 급식식재료 원산지 표시 안내!!</div> <div> * 쌀:익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어제:페루산) * 미역·김·멸치·천일염:국내산 * 양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함! </div> </div>			

식생활 문화 관련 지침

- 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자.
- 음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자.
- 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자.

◇ <https://school.jbedu.kr/iriu> -> 학부모마당-> 맛있는 식단

◇ 이리유치원은 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.



★ 2025년 유치원 급식운영 안내

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 무상급식비는 **유치원 3,600원(식품비 3,110원, 운영비 490원)**이 지원됩니다.

추가로 친환경농산물지원금 1식 470원, 우수농축수산물부식비 1식 240원이 지원됩니다.

2. 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

[유치원 급식 식재료]



① 쌀 : 익산 유기농 쌀
과 로컬 친환경 잡곡 5~10%를 포함한 혼식

② 농산물 : 국내산 사용원칙, **친환경농산물 30% 이상 사용**

③ 양념류 : 국산 및 친환경원료, HACCP제품 사용

④ 육류 : 한우 1등급 이상, 돼지고기 1등급 이상, 닭고기 1등급, 오리고기 1등급, 계란(무항생제, 1등급)

⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 낙지 등), 품질인증제품 사용

⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 사용하지 않고 **다시마, 멸치 등 천연재료로 맛을 냅니다.**

[식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

▷ 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발적용

▷ 바른 식습관형성을 위해 1주에 채소류, 나물반찬 주 3회 이상, 신선한 과일 주 1회 이상, 튀긴 음식 및 가공식품 주 2회 이하 제공

▷ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.4~0.6%(국), 0.6~0.9%(찌개) 측정 및 유지

▷ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화

▷ 1주 1회 **[수다날]** 운영(수요일은 다 먹는 날)

“**식습관을 바꾸는 것만으로도**
건강한 삶을 살 수 있습니다”

[유치원에서의 급식예절]

<급식 먹기 전>



<급식 먹을 때>



<급식 먹고 나서>



1. 손을 깨끗이 씻기
2. 차례대로 급식받기
3. 식판은 양손으로 바르게 들고 배식 받아 자리로 이동하기
4. 식사하기 전 감사 인사하기
5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기
6. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사 하기
8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기
9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
10. 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기

[어린이를 위한 슬기로운 식생활]

◆ 음식은 다양하게 골고루

- 편식하지 않고 고기, 채소, 생선, 콩, 우유 등 다양하게 먹습니다.

◆ 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

- 매일 한시간 이상 신체활동을 하고 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

◆ 식사는 제때에, 싱겁게

- 아침식사는 꼭 먹고 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.

◆ 간식은 안전하고, 슬기롭게

- 간식으로는 신선한 과일과 우유 등을 먹으며, 과자나 탄산음료, 패스트푸드는 자주 먹지 않습니다.

◆ 식사는 가족과 함께 예의바르게

- 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹고 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않습니다.

[가정에서 학부모님의 역할]

▷ 월간 식단표와 영양소식지는 학생과 함께 읽어 봅니다.

▷ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품안전성 확보를 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 식품안전정보원, 질병관리본부]