



10월 유치원급식 식단 안내



<p>◇◇ 이리유치원 급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(피개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함!</p>		<p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣</p>		<p>10/1 Fri</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 소고기미역국(5.6.13.16.18.) 알어묵감자조림(1.5.6.12.13.) 숙주나물무침 모찌유린기(1.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 526.6/26.7/79.7/3</p>
<p>10/4 Mon</p> <p></p>	<p>10/5 Tue</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 건새우아욱된장국(5.6.9.13.) 해물볶음우동(5.6.8.9.12.13.) 코다리무청조림(5.6.13.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 418.6/21.3/265.5/2.8</p>	<p>10/6 Wed</p> <p>삼선짜장밥(5.6.9.10.13.16.17.18.) 유부우동장국(1.5.6.13.) 단호박조림(13.) 비엔나소시지채소볶음(2.5.6.10.12.) 배추김치(9.13.) 머루포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.6/28.3/173.2/3.5</p>	<p>10/7 Thu</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 두부양념조림(5.6.13.) 오리훈제채소볶음(1.2.5.6.10.13.16.18.) 큐브컬러묵무침(3.5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 512.6/27.7/176.2/4.1</p>	<p>10/8 Fri</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 근대된장국(5.6.13.) 양배추쌈/쌈장(자율)(5.6.) 숙갓김은깨두부무침(5.6.13.) 간장불고기(5.6.10.) 소떡소떡꼬치(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 496/26.7/213.4/3.6</p>
<p>10/11 Mon</p> <p></p>	<p>10/12 Tue</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 북어채콩나물국(5.13.) 묵은지닭살볶음(5.6.9.13.15.) 치즈달걀말이(1.2.) 김구이(13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 363.6/29.3/211.2/3.5</p>	<p>10/13 Wed</p> <p>뚝전복밥&양념장(5.6.13.18.) 어묵우육국(1.5.6.13.) 시금치나물무침 새우멸치파래돌김자반(5.버섯*등심탕수육*소스(1.5.6.10.12.13.) 배추겉절이(6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 472.3/27.6/190.8/6.2</p>	<p>10/14 Thu</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 오징어우육국(5.17.) 한우궁중별모양떡볶이(5.6.13.16.) 잔멸치크렌베리볶음(5.13.) 순살삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.2/31.2/192.2/2.6</p>	<p>10/15 Fri</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 버섯청국장찌개(5.9.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 명이나물 진미채우영간장조림(5.6.13.) 허브삼겹살버섯구이(10.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 683.3/30.1/217.2/4.8</p>
<p>10/18 Mon</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 닭곰탕(13.) 우렁이야채초무침(5.6.13.) 간장오리불고기 새송이버섯테리야구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 436.9/24.6/207.2/3.9</p>	<p>10/19 Tue</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 소고기우육국(5.6.13.16.) 파마두부(5.6.10.12.13.) LA돼지갈비조림(5.6.9.10.13.) 미역줄기팽이볶음(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.8/31.9/122.5/3.5</p>	<p>10/20 Wed</p> <p>친환경혼합잡곡밥(소)(5.6.9.13.) 쌀국수(1.5.6.9.13.) 꼬막살채소무침(5.6.13.) 숙음배추나물(5.6.) 통살새우까스*소스(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.1/22/217.2/3.7</p>	<p>10/21 Thu</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 김치콩나물국(5.9.13.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 비건만두찜(1.5.6.9.10.15.16.17.18.) 꼬시래기무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 하우스감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 487.2/23.6/221.2/3.8</p>	<p>10/22 Fri</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 조랭이떡소고기미역국(5.6.9.13.16.18.) 단호박미트볼조림(1.2.4.5.6.10.12.13.) 매콤시금치무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 딸기팬토크파(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.9/21/256.7/3.4</p>
<p>10/25 Mon</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 시금치된장국(5.6.13.18.) 무장아찌콩나물무침(5.) 실곤약어묵잡채(1.5.6.9.13.16.17.) 닭불간장양념구이(5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 483.2/22.3/129.1/3.1</p>	<p>10/26 Tue</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 순두부맑은국(1.5.9.13.17.18.) 진미채도라지무침(5.6.13.17.) 한우버섯불고기(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 뿌리채소맛탕(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.4/28.2/128.1/4.3</p>	<p>10/27 Wed</p> <p>하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.) 열갈이멸치된장지짐(5.6.9.13.) 하트단무지 유부미소된장국(5.6.13.) 간소새우*칠리소스(1.2.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.13.) 망고푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 536.3/21.6/283/4.5</p>	<p>10/28 Thu</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 시원한동태국(13.) 모듬해초무침(5.6.13.) 닭다리살감자조림(5.6.9.13.15.) 연어스테이크(1.5.12.13.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 510.7/30.9/196.7/3.4</p>	<p>10/29 Fri</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 시래기된장국(5.6.9.13.) 민물새우무지찜(5.6.9.13.) 동파육&청경채(5.6.9.10.13.) 배추김치(9.13.) 참쌀호떡바나나피자(1.2.4.5.6.13.14.19.) * 에너지/단백질/칼슘/철 575.7/26.8/196.3/3.5</p>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/iriu/M01/> -> 유치원소식 -> 맛있는식단

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

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.



나트륨 섭취를 줄이세요!

▶ 나트륨이란?

- 모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 다양한 역할을 합니다.
- 천연식품 중에도 함유되어 있으나 소금으로 필요 이상의 많은 양을 섭취하고 있습니다.

▶ 소금이란?

- 나트륨과 염소로 이루어진 백색 결정체



▶ 나트륨의 역할

- 수분 유지
- 영양소 흡수
- 신경 전달
- 근육 활동
- 노폐물 배출
- 체온 조절

▶ 나트륨을 과량 섭취할 경우



나트륨 1일 섭취 권고량은

2000mg으로 소금 5g에 해당됩니다.

소금 5g의 양은 1작은술 정도입니다.



장아찌

햄

자반 생선

머핀

통조림

알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.



나트륨의 배출을 도와주는 식품



시금치



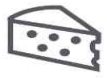
양배추



감자



콩



치즈



요구르트



우유



곡물



바나나



아몬드

칼륨·칼슘·마그네슘

자연식품인 녹엽채소, 전곡류, 견과류에 많이 포함되어 있습니다.



영양표시를 읽어오



10월의 절기(한로)-10.8

공기가 점점 차가워지고, 말뚝 그대로 찬이슬이 맺힌다. 국화전(菊花煎)을 지지고 국화술을 담그며, 온갖 모임이나 놀이가 성행한다. 추수를 끝내야하므로 농촌은 타작이 한창인 시기이다.



<국화전>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울삼성병원, 네이버 검색]