



## 7~8월 유치원급식 식단 안내



* 이리유치원 급식식재료 원산지 표시 안내!! * 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(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!			7/1 Thu 친환경혼합잡곡밥(5.) 소고기미역국(5.6.13.16.18.) 간장오리불고기 가지부추볶음 순살임연수어구이(5.6) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 468.1/24/89.9/5.3	7/2 Fri 친환경혼합잡곡밥(5.) 오징어무국(5.17.) 친환경열무나물무침(5.6.13.) 돼지고기고추장볶음(5.6.10.13.) 고구마호두맛탕(5.13.14.) 배추김치(9.) 상추쌈과쌈장(5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 509.2/25.4/164.5/3
7/5 Mon 친환경혼합잡곡밥(5.) 소고기무국.(5.6.13.16. 닭정육새우살볶음(5.6.9.13. .15.) 순살고등어양념구이(2.5.6. 7.13.) 배추김치(9.) 황도(11.) 에너지/단백질/칼슘/철 461.2/29/70.6/3.2	7/6 Tue 친환경혼합잡곡밥(5.) 근대된장국.(5.6.13.) 파리고추찜*양념장(5.6.) 비엔나소시지채소볶음(2. 5.6.10.12.) 채소계란말이(1.) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 479/23.8/150.4/3.4	7/7 Wed 짜장밥(1.5.6.10.) 맑은콩나물국.(5.13.) 하트단무지 떡닭봉조림(5.6.13.) 배추김치(9.) 친환경멜론 에너지/단백질/칼슘/철 523.6/26.5/124.4/2.7	7/8 Thu 친환경혼합잡곡밥(5.) 열갈이된장국(5.6.13. 돼지갈비떡찜(5.6.9.10.13.) 비름나물무침(5.6.) 감자채상채소볶음(5 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 478.6/23.2/207.8/3.2	7/9 Fri 초복밥상 친환경혼합잡곡밥(5.) 닭다리상계탕(13.15.) 오이부추무침(5.6.9.13 검정깨당수육*소스(1.5.6 .10.12.13.) 배추김치(9.)친환경수박 에너지/단백질/칼슘/철52 8.3/34.9/63.4/2.9
7/12 Mon 친환경혼합잡곡밥(5.) 사골곰탕(5.8.13.) 느타리애호박볶음 방울오징어파리고추볶음(5. 6.13.) 수제치킨커렛*데리야끼소 스(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 573.1/34.9/76.1/4	7/13 Tue 친환경혼합잡곡밥(5.) 감자들깨탕.(13.) 두부양념조림(5.6.13. 고사리들깨볶음 순살고구마닭갈비(5.6.13 .15.) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 424.1/24.2/160.1/3.5	7/14 Wed 소고기콩나물밥(5.6.16 유부우동장국(1.5.6.13 등갈비양념구이(5.6.10.12 .13.) 새우멸치파래돌김자반(5. 배추김치(9.13.) 친환경포도(캠벨) 에너지/단백질/칼슘/철 656.4/39.8/188.2/4.5	7/15 Thu 친환경혼합잡곡밥(5.) 시금치된장국(5.6.13.18) 알어묵감자조림(1.5.6.12 .13.) 새송이버섯초무침(5.6.13 오리훈제*무쌈(1.5.13 배추김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 576.9/23.6/122.8/3.9	7/16 Fri 친환경혼합잡곡밥(5.) 순두부버섯찌개(1.5.9.13 .17.18.) 노각무침(5.6.) 두부까스/소스(1.2.5.6.1 2.13.) 김구이(13.) 배추김치(9.) 찐옥수수(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 543.1/31/206.2/8.4
7/19 Mon 친환경혼합잡곡밥(5.) 참치김치찌개.(5.9.13.) 견과류멸치볶음(4.9.13. 메추리알곤약장조림.(1.5.6 .13.) 포크커렛/브라운소스(1.2 .5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 585.1/41.3/261.8/6.3	7/20 Tue 친환경혼합잡곡밥(5.) 버섯전골.(5.6.13.) 도토리묵채소무침(5.6.13 .18.) 수제떡갈비&소스(1.2.5.6 .10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 웃담말기요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 606.6/28.7/212.3/3.8	7/21 Wed 단호박카레라이스(6.10 맑은미역국(5.6.13.) 단무지무침 순살삼치엿장구이(2.5.6.1 3.) 배추김치(9.) 새콤달콤자두 에너지/단백질/칼슘/철 396.1/17.1/85.4/2.5	7/22 Thu 친환경혼합잡곡밥(5.) 육개장(5.16.) 참나물무침(5.6.) 안동식찜닭(5.6.13.15 배추김치(9.)단호박죽.(2 .5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 416/22.7/118.6/3.1	7/23 Fri 친환경혼합잡곡밥(5.) 오징어무국(5.17.) 수육데리야끼소스조림.(5.6.9 .10.13.) 무장아찌콩나물무침(5.) 로제스파게티(1.2.5.6.9. 10.12.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 518.6/38.4/191/3.4
		◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <a href="https://school.jbedu.kr/iriu/M01/">https://school.jbedu.kr/iriu/M01/</a> -> 유치원소식 -> 맛있는식단 ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!		
8/30 Mon 친환경혼합잡곡밥(5.) 소고기미역국(5.6.13.16.18 간장오리불고기 가지부추볶음 순살임연수어구이(5.6.) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 468.1/24/89.9/5.3	8/31 Tue 친환경혼합잡곡밥(5.) 김치콩나물국(5.9.13. 닭정육새우살볶음(5.6.9. 13.15.) 김구이(13.) 삼치카레구이(2.5.6.12.1 3.16.18.) 배추김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 392.4/32.8/157.1/6.2	◇ 이리유치원 홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 본 식단은 유치원 학사 일정 및 식재료 수급 사정 등의 이유로 변동 될 수 있습니다.		

## 여름철 주의해야 할 식중독!



### 식중독이란?

살아있는 세균 또는 세균이 만들어낸 독소를 함유한 식품 섭취로 인해 설사, 복통 등의 급성 위장염 증상을 나타내는 질병



### 식중독 증상



고열



구토



오한



설사



### 식중독 원인

식중독은 원인에 따라 미생물에 의한 식중독과 화학물질에 의한 식중독으로 구분합니다. 미생물에 의한 식중독은 세균성 식중독과 바이러스성 식중독으로 구분하고, 세균성 식중독은 독소형과 감염형으로 세분합니다. 식중독을 일으키는 화학물질에는 동물성, 식물성, 진균성(곰팡이류) 자연독과 인공 화합물이 있습니다.



## 여름철 주의해야 할 식중독!



황색포도상구균



살모넬라균



비브리오균

아이들의 식생활 건강과 직결된 만큼  
시설 내에서도, 가정에서도 꼭 지켜주세요

### <식중독 예방 6대 수칙>



손씻기

비누로 30초 이상



익혀먹기

음식은 속까지 익혀서



끓여먹기

물은 끓여서



구분 사용하기

식재료별 칼·도마는 따로



세척·소독하기

조리기구, 식재료는 깨끗이



보관온도 지키기

냉장 5℃ 이하, 냉동 -20℃ 이하

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 질병관리본부]

## 올바른 손씻기



1

거품 내기



2

깍지 끼고  
비비기

3

손바닥, 손등  
문지르기

4

손가락  
돌려 닦기

5

손톱으로  
문지르기

6

흐르는 물로  
헹구기

7

종이타월로  
물기 닦기

8

종이타월로  
수도꼭지 잠그기

# 손씻기 365

## 비누로 손씻기!!

당신이 할 수 있는 가장 쉽고,  
효과적인 **감염병 예방법**입니다.

보건복지부 질병관리본부  
국민손씻기운동본부