



10월 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(압소)					
* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산					
* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산					
* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다량어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)					
* 미역·김·멸치·천일염:국내산					
* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함!					
10/2 Wed		10/3 Thu		10/4 Fri	
배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥(소)(5) 해물칼국수(5.6.9.13.17.18) 연양식불고기구이(2.16) 자일리톨밤라떼(13) 라이스볼칸소세우샐러드(1.2.5.6.9) * 에너지/단백질/칼슘/철 506.7/21.4/162.7/3.4		 배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 소고기미역국(5.6.9.16) 우영어묵간장조림(1.5.6.13) 순살당면달걀찜(5.6.13.15) 모듬버섯들깨나물(5.6.9) * 에너지/단백질/칼슘/철 449.6/26.6/309.4/3.3		배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 소고기미역국(5.6.9.16) 우영어묵간장조림(1.5.6.13) 순살당면달걀찜(5.6.13.15) 모듬버섯들깨나물(5.6.9) * 에너지/단백질/칼슘/철 449.6/26.6/309.4/3.3	
10/7 Mon		10/8 Tue		10/9 Wed	
배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥(소)(5) 바지락손수제비국(5.6.9.18) 두절콩나물무초무침(5.6.13) 스고기무채간장볶음(5.6.13.16) 순살삼치구이(5.6.12.13) 요거타임사과(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 407.0/22.7/370.6/3.4		배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 참치김치두부찌개(5.6.9.13) 시금치무침(5.6) 표고버섯애호박볶음(5) 허브치킨커피*머스터드(1.2.5.6.13.15) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 366.2/21.7/102.6/2.0		 배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 돈등뼈감자탕(5.9.10.13) 도토리묵양념장무침(5.6.13) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 순살고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 457.7/25.7/204.7/2.4	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 오징어호박찌개(9.13.17) 두부양념구이(5.6.13) 진미채간장조림(5.6.13.17) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 아삭한배 * 에너지/단백질/칼슘/철 406.8/21.3/58.5/1.8
10/14 Mon		10/15 Tue		10/16 Wed	
배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 아욱된장국(5.6.9) 수육(5.6.9.10) 콩나물무장아찌무침(5) 상추쌈&쌈장2(1.5.6.13) 메이플미디피칸파이(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 451.9/27.3/250.4/2.9		배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 해물순두부찌개(1.5.9.17.18) 비름나물무침(5.6) 새우멸치파래돌김자반(5) 순살고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 486.6/22.2/175.8/5.5		송송썬배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥(소)(5) 잔치국수&양념장(1.5.6.9.18) 주꾸미채소초무침(5.6.13) 닭봉오븐구이(2.5.6.13.15.18) 친환경머스크멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 428.1/26.0/155.7/2.7	배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥(소)(5) 감자옹심이국(5.6.9.17) 그린시저샐러드(1.2.5.6.12) 열무된장무침(5.6) 직접만든 돈가스(1.2.5.6.10.11.12.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 422.3/19.3/171.3/2.5
10/18 Fri		10/17 Thu		10/18 Fri	
배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 버섯청국장찌개(5.9) 궁채나물볶음(5.6.13) 오리대파버섯불고기(5.6.12.13) 미니딸기도넛(1.2.5.6) 상추&쌈장(1.5.6.13)(선택) * 에너지/단백질/칼슘/철 500.2/23.7/219.1/3.9		배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 감자옹심이국(5.6.9.17) 그린시저샐러드(1.2.5.6.12) 열무된장무침(5.6) 직접만든 돈가스(1.2.5.6.10.11.12.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 422.3/19.3/171.3/2.5		배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 버섯청국장찌개(5.9) 궁채나물볶음(5.6.13) 오리대파버섯불고기(5.6.12.13) 미니딸기도넛(1.2.5.6) 상추&쌈장(1.5.6.13)(선택) * 에너지/단백질/칼슘/철 500.2/23.7/219.1/3.9	
10/21 Mon		10/22 Tue		10/23 Wed	
 배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥(소)(5) 수삼닭무국(15) 시래기멸치된장지짐(5.6.13) 로제스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.17) 왕새우튀김(1.5.6.9) 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 479.0/25.8/134.0/1.7		배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥(소)(5) 수삼닭무국(15) 시래기멸치된장지짐(5.6.13) 로제스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.17) 왕새우튀김(1.5.6.9) 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 479.0/25.8/134.0/1.7		곤드레비빔밥&양념간장(5.6) 배추김치(9) 콩나물김치국(5.9) 새우멸치파래돌김자반(5) 스틱생선까스&타르타르소스(1.5.6.13) 무생채(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 481.7/26.6/321.0/6.1	
10/24 Thu		10/25 Fri		10/25 Fri	
배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 자숙문어탕(5.6.9.13.18) 오이부추무침(5.6.13) 소고기시금치잡채(5.6.13.16) 순살갈치카레구이(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 392.9/15.3/145.2/3.0		배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 자숙문어탕(5.6.9.13.18) 오이부추무침(5.6.13) 소고기시금치잡채(5.6.13.16) 순살갈치카레구이(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 392.9/15.3/145.2/3.0		배추김치(9) 국산팔찰밥 한우사골우거지국(5.6.13.16) 순살닭고기감자조림(5.6.13.15) 버섯채소배추무침(5.6.13) 김구이 우리밀미니핫도그(1.2.5.6.10.12.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.1/25.3/202.1/3.6	
10/28 Mon		10/29 Tue		10/30 Wed	
배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 닭고기미역국(5.6.9.15) 두부양념구이(5.6.13) 등갈비김치찜(5.6.10.13) 모듬과일샐러드(1.2.4.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 452.2/25.0/207.6/2.3		배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥(소)(5) 멸치떡국(1.5.6) 돈육콩나물불고기(5.6.10.13) 감오징어&브로콜리/초장(5.6.13.17) 시금치나물 상추&쌈장(1.5.6.13)(선택) * 에너지/단백질/칼슘/철 374.1/23.1/98.2/2.1		단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 맑은콩나물국(5.9) 오이부추무침(5.6.13) 순살닭강정(1.4.5.6.13.15) 로컬요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 476.7/20.5/146.9/2.1	
10/31 Thu		10/31 Thu		10/31 Thu	
배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 해물볶음우동(5.6.8.9.13.16.17.18) 소고기무국(5.6.16) 열갈이된장무침(5.6) 순살고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 508.8/21.7/187.0/2.2		배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 해물볶음우동(5.6.8.9.13.16.17.18) 소고기무국(5.6.16) 열갈이된장무침(5.6) 순살고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 508.8/21.7/187.0/2.2		◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳갯	

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

◇ 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.



영양표시를 보면 건강이 보입니다.

영양표시, 왜 확인해야 할까요?

- 제품에 함유된 영양성분과 함량을 확인할 수 있어요.
 - 자신의 건강에 적합한 제품을 선택할 수 있어요.
- ※ "영양표시"는 식품 포장(정보표시면)에 식품에 함유된 영양성분의 정보를 표시한 것을 말합니다.



나는 지금 다이어트 중!

제품에 표시된 열량을 확인해 보세요.

- 탄수화물 1g은 4kcal를 냅니다
- 단백질 1g은 4kcal를 냅니다
- 지방 1g은 9kcal를 냅니다



우리 할아버지는 고혈압이 있으신데...

고혈압 등 만성질환이 있는 경우에는 나트륨, 지방 등의 함량을 살펴보세요.



내 동생은 군것질을 너무 많이 해!

열량, 나트륨, 당류 등의 함량을 확인해보세요.

영양표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?

영양표시 체크 포인트!

제품의 영양정보는 총 내용량당!

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인!

영양정보	총 내용량 200g	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
총 내용량	497kcal	
나트륨	860mg	43%
탄수화물	70g	22%
당류	12g	12%
지방	13g	24%
트랜스지방	0g	
포화지방	7g	47%
콜레스테롤	55mg	18%
단백질	25g	45%

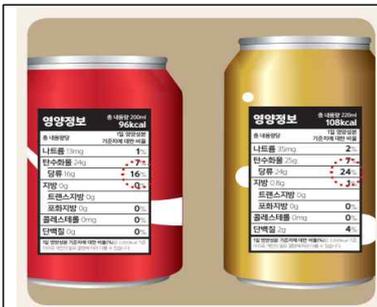
제품의 총 내용량은 200g, 모두 섭취하면 열량은 497kcal!

제품을 다 섭취하면, 나트륨 기준치(2,000mg)의 43%를 섭취하게 됩니다.

% 1일 영양성분 기준치는 식품이 함유된 영양성분의 함량이 높는지, 낮는지 알려줄 뿐만 아니라 하루 식사에서 얼마나 많이 기여하는지도 확인할 수 있어요.

영양표시, 어떻게 활용할까요?

제품 구매 시 영양성분 함량을 비교하여 더 건강한 제품을 선택하세요.



총 내용량 당 영양표시 비교

당류의 경우, 더 낮은 함량의 제품을 선택할 수 있어요.

[자료, 그림 출처 : 식품의약품안전처(영양표시 리플렛)]

건강 체중을 유지해요.

건강 체중이란?

건강을 유지하기 위한 바람직한 체중으로 자신의 키와 나이에 맞는 적절한 체중을 의미해요. 건강체중을 유지하면 몸과 마음이 건강하게 성장할 수 있고, 학습 능력이 좋아질 수 있습니다.

저체중이면?

- 뼈가 약해지고 성장이 늦어질 수 있어요.
- 허약해 운동하기 어려워요.
- 감기 등의 질병이 생기기 쉬워요.

비만이면?

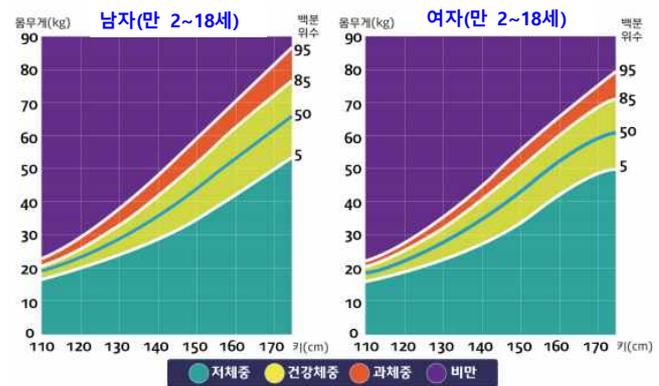
- 조금만 움직여도 힘들어서 운동하기 어려워요.
- 고혈압, 당뇨병 등의 질병이 생기기 쉬워요.
- 성인이 되어도 비만이 되기 쉬워요.



나의 체중은 건강 체중일까요?

자신의 현재 체중(kg)과 키(cm)를 통해 건강 체중인지 알 수 있어요

- * 나의 성별(남,여), 키(cm), 체중(kg)을 적어요
- * 방법
 - ① 자신의 성별에 따른 그래프를 선택해요.
 - ② 그래프에 자신의 키와 체중이 만나는 점을 찍어봐요.
 - ③ 어느 범위에 속하는지 확인하고, 현재 나의 체중이 건강 체중인지 평가해요.



구분	저체중	건강 체중	과체중	비만
백분위수	5 이하	5~85	85~95	95 이상

건강 체중을 유지하는 식습관

- 규칙적으로 골고루, 적당히 먹어요.
- 꼭꼭 씹어 천천히 먹어요.
- 열량이 적고 영양이 풍부한 간식을 먹어요.
- 밤 늦게 먹지 않아요.
- 기름지거나, 달거나, 짠 음식을 적게 먹어요.
- 과일과 채소를 충분히 먹어요.
- 인스턴트식품이나 패스트푸드를 되도록 적게 먹어요.

[자료, 그림출처 : 식품의약품안전처(식품안전 영양고학년), 한국건강증진개발원(건강한 식생활)]