



3월 유치원급식 식단 안내



◇ 이리유치원 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀:익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,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,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함!

◇ 알레르기 정보 - ①
난류, ②우유, ③메밀,
④땅콩, ⑤대두, ⑥밀,
⑦고등어, ⑧게, ⑨새우,
⑩돼지고기, ⑪복숭아,
⑫토마토, ⑬아황산염,
⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소
고기, ⑰오징어, ⑱조개
류(굴, 전복, 홍합 포
함) ⑳잣

3/3 **Fri**

친환경혼합잡곡밥(5.)
소고기미역국(5.6.13.16
.18.)
안동찜닭(5.6.8.13.15.)
열무된장무침(5.6.)
배추김치(9.)
병아리마카롱(1.2.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
399.8/22.9/89.3/2.6

3/6 **Mon**

친환경혼합잡곡밥(5.)
한방닭곰탕(13.)
코다리무청조림(5.6.13.)
두부계란구이*쪽파양념장
(1.2.5.6.12.13.16.18.)
배추김치(9.)
딸기.
* 에너지/단백질/칼슘/철
435.3/27.9/115/3.1

3/7 **Tue**

친환경혼합잡곡밥(5.)
김치콩나물국(5.9.13.)
포크커틀렛/브라운소스(1.
2.5.6.10.12.13.16.)
배추김치(9.)
양상추사과샐러드(1.2.5
.13.)
샤인머스켓푸딩(1.5.13.
* 에너지/단백질/칼슘/철
416.1/24.6/125.2/2.2

3/8 **Wed**

짜장밥(1.5.6.10.)
실파계란국(1.)
오이부추무침(5.6.9.13.)
달보간장양념구이(5.6.12
.13.)
배추김치(9.)
요거타임(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
480.7/27.5/83.6/2.5

3/9 **Thu**

친환경혼합잡곡밥(5.)
근대된장국(5.6.13.)
매콤시금치무침(5.6.13.
눈꽃치즈로제닭갈비(2.5
.6.13.)
해물달래전(1.5.6.9.13.
17.18.)
배추김치(9.)
에너지/단백질/칼슘/철
484.7/28.2/177.2/4

3/10 **Fri**

친환경혼합잡곡밥(5.)
니모어묵국(1.5.6.13.)
청포묵김가루무침(13.)
비엔나메추리알케첩볶음
(1.2.5.6.10.12.)
배추김치(9.)
블루베리홍요거트(2.5.6
.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
448.8/22/185.9/2.7

3/13 **Mon**

친환경혼합잡곡밥(5.)
냉이김치된장국(5.6.9.13.
골뱅이비빔소면(5.6.13.)
오리훈제&부추무침*머스
터드소스(1.5.6.13.)
배추김치(9.)
바나나(1.2.5.12.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
571.1/25.9/240/6

3/14 **Tue**

친환경혼합잡곡밥(5.)
소고기무국(5.6.13.16.
도토리묵채소무침(5.6.1
3.18.)
볶음김치(5.6.9.13.18.)
완두콩순살가자미구이(1
.2.5.6.7.16.)
딸기품은마들렌(1.2.5.6
.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
477.8/23.4/105.9/2.3

3/15 **Wed**

친환경혼합잡곡밥(소)(5.
숙주멸치국수&양념장(1.
5.6.9.13.)
유채나물무침(5.6.)
두부담은찰도그롤(1.2.5.
6.10.12.13.15.18.)
송송썬배추김치(9.)
자두쥬스
* 에너지/단백질/칼슘/철
517.9/16.2/96.1/2.2

3/16 **Thu**

친환경혼합잡곡밥(5.)
참치김치찌개(5.9.13.)
해물볶음우동(5.6.8.9.1
2.13.)
연두부계란찜(1.5.)
가지나물무침(5.6.18.)
배추김치(9.)
에너지/단백질/칼슘/철
456.2/23/174.2/5.2

3/17 **Fri**

친환경혼합잡곡밥(5.)
감자옹심이국(5.6.9.13.
17.)
양배추쌈/쌈장(5.6.)
간장불고기(5.6.10.)
에그타르트(1.2.5.6.)
배추김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
589.2/26.8/138.8/2.2

3/20 **Mon**

친환경혼합잡곡밥(5.)
시금치된장국(5.6.13.18.
매추리알장조림(1.5.6.13
로제스파게티(1.2.5.6.9.1
0.12.13.17.18.)
배추김치(9.)
골드키위
* 에너지/단백질/칼슘/철
495/23.5/206/5.1

3/21 **Tue**

친환경혼합잡곡밥(5.)
사골떡국(1.5.8.13.)
단호박닭찜(5.6.)
갑오징어초무침(5.6.13.
17.)
배추김치(9.)
초코칩트위스트파이(1.2
.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
614.4/32.4/79.1/3.8

3/22 **Wed**

카레라이스(5.)
맑은콩나물국(5.13.)
김가루참나물무침(5.6.)
오렌지감밥탕수육(1.5.6.
10.12.13.)
배추김치(9.)
바나나라메(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
574.1/19/229.1/6.1

3/23 **Thu**

친환경혼합잡곡밥(5.)
오징어무국(5.17.)
등갈비바베큐소스조림(5
.6.10.12.13.)
돔나물오이무침(5.6.13.
김구이(13.)
배추김치(9.)
*에너지/단백질/칼슘/철
537/34.5/140.2/3.4

3/24 **Fri**

친환경혼합잡곡밥(5.)
건새우아욱된장국(5.6.9
.13.)
우엉어묵볶음(1.5.6.9.1
3.16.17.)
채소계란말이(1.)
배추김치(9.) 천혜향
*에너지/단백질/칼슘/철
356.3/16.1/223/2.8

3/27 **Mon**

친환경혼합잡곡밥(5.)
전복낙지연포탕(13.18.)
숙음배추나물(5.6.)
간장오리불고기
배추김치(9.)
조각파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
457.1/24/188.2/3.9

3/28 **Tue**

친환경혼합잡곡밥(5.)
닭계장(1.5.15.)
버섯잡채(5.6.13.16.)
청경채느타리버섯골소스
볶음(5.6.13.18.)
순살삼치카레구이(2.5.6
.12.13.16.18.)
배추김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
513/23.3/76.1/2.7

3/29 **Wed**

친환경혼합잡곡밥(소)(5.
미니꼬치어묵우동(1.5.6.
13.)
배소라살무침(5.6.13.)
뿌링클순살치킨(1.5.6.13
.15.) 배추김치(9.)
짜먹는요구르트(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
531.7/28.8/173/4

3/30 **Thu**

한우콩나물밥&달래양념
장(5.6.10.16.)
유부팽이된장국(5.6.13
무생채(9.13.)
스틱피쉬커틀릿&타르타
르소스(1.5.6.13.)
배추김치(9.)
호밀이 들어간 우리
사과파이(1.2.5.6.)
*에너지/단백질/칼슘/철
600.3/19.4/145.3/3

3/31 **Fri**

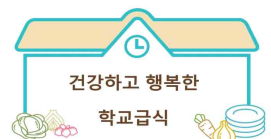
친환경혼합잡곡밥(5.)
순두부맑은국(1.5.9.13.
17.18.)
한우불고기낙지볶음(5.6
.13.)
매실된장고등어구이(1.5
.6.7.13.)
배추김치(9.) 오렌지
* 에너지/단백질/칼슘/철
485.3/32.8/133.5/4.7

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

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

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

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



2023년 유치원급식운영 안내

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 급식비는 유치원 3,500원(식품비 3,050원, 운영비 450원) 이 지원됩니다.

(친환경농산물지원금 1식 340원,
우수농산물지원금 1식 210원)

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

[학교 급식용 식재료]



① 쌀 : 국내산 친환경 쌀사용, 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 2등급 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 전혀 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 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

“**식습관을 바꾸는 것만으로도**
건강한 삶을 살 수 있습니다”

[학교에서의 급식예절]

<급식 먹기 전>



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

<급식 먹을 때>



6. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사 하기
8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기

<급식 먹고 나서>



9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
10. 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기

[어린이를 위한 즐거운 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, 즐겁게

- 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]