



9월 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 -

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

9/1 **Fri**

- 친환경혼합15곡밥(5)
- 오징어호박국(9.13.17)
- 고구마튀김(2.4.5.6.13)
- 돼지고기된장구이(5.6.10.13)
- 배추김치(9)
- 상추쌈&쌈장(1.5.6.13)

9/4 **Mon**

- 친환경혼합15곡밥(5)
- 들깨미역국(5.6.9)
- 두부양념구이(5.6.13)
- 돼지갈비찜(5.6.10.13)
- 비름나물무침(5.6)
- 배추김치(9)

9/5 **Tue**

- 친환경혼합15곡밥(5)
- 등뼈감자탕(5.6.10.13)
- 안동닭찜(5.6.13.15)
- 오이지무침
- 배추김치(9)
- 샤인머스켓

9/6 **Wed** 수다날

- 날치알김치볶음밥(5)
- 콩나물국(5.9)
- 어묵떡볶이&김말이튀김(1.2.5.6.10.13.16)
- 맛살오이냉채(1.5.6.8.13)
- 배추김치(9)

9/7 **Thu**

- 친환경혼합15곡밥(5)
- 아욱들깨된장국(5.6)
- 감자채볶음(5)
- 계맛살계란말이(1.5.6.8)
- 왕새우튀김(1.5.6.9)
- 배추김치(9)

9/8 **Fri**

- 친환경혼합15곡밥(5)
- 청국장(5.9)
- 오리불고기(5.6.13)
- 미역줄기팽이버섯(5)
- 하우스밀감
- 배추김치(9)

9/11 **Mon**

- 친환경혼합15곡밥(5)
- 미트토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
- 근대콩나물된장국(5.6)
- 참나물무침(5.6)
- 순살방어구이(5.6.7)
- 배추김치(9)

9/12 **Tue**

- 친환경혼합15곡밥(5)
- 소고기무국(5.6.16)
- 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13)
- 스틱생선까스&타르타르소스(1.5.6.13)
- 배추김치(9)
- 머스크멜론

9/13 **Wed** 수다날

- 한우콩나물채소밥&양념장(5)
- 맑은 미역국(5.6.9)
- 갯잎순볶음(5.6)
- 햄버거스테이크(1.2.5.6.10.11.12.13.16)
- 배추김치(9)
- 웃담순수요구르트(2)

9/14 **Thu**

- 친환경혼합15곡밥(5)
- 팽이두부된장국(5.6.9)
- 한입떡갈비조림(5.6.10.12.13.15.16.18)
- 오징어배채소초무침(5.6.13)
- 배추김치(9)
- 베이컨치즈피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16)

9/15 **Fri**

- 친환경혼합15곡밥(5)
- 트라리오징어찌개(5.6.9.13)
- 두절콩나물무초무침(5.6)
- 돌김자반볶음(5)
- 동파육(5.6.10.12.13.18)
- 배추김치(9)

9/18 **Mon**

- 친환경혼합15곡밥(5)
- 순두부버섯찌개(1.5.9.10.18)
- 도토리묵상추무침(5.6)
- 오리훈제&무쌈,머스타드소스(1.2.5.6.13)
- 배추김치(9)
- 오븐에구운마들렌도넛(1.2.5.6)

9/19 **Tue**

- 친환경혼합15곡밥(5)
- 사골떡국(1.5.6.16)
- 돈육콩나물불고기(5.6.10.13)
- 순살염연수어카레구이(5.6)
- 배추김치(9)
- 석박지(9)
- 제주한라봉쥬스(13)

9/20 **Wed** 수다날

- 하이라이스(1.2.5.6.10.12.13)
- 북어채콩나물국(5.6.9)
- 반달단무지
- 닭봉오븐구이(2.5.6.13.15.18)
- 배추김치(9)
- 꿀,레몬소스&토마토(12.13)

9/21 **Thu**

- 친환경혼합15곡밥(5)
- 감자수제비국(5.6.9)
- 두부양념구이(5.6.13)
- 치즈포크를릿&브라운소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16)
- 배추김치(9)
- 단호박고구마샐러드(1.2.5.13)

9/22 **Fri**

- 친환경혼합15곡밥(5)
- 소고기미역국(5.6.9.16)
- 무채간장장아찌
- 순살갈치카레구이(5)
- 배추김치(9)
- 낙지콩나물찜(5.6.13)

9/25 **Mon**

- 친환경혼합15곡밥(5)
- 연두부새우탕(5.9)
- 한우불고기(5.6.13.16)
- 미역오이초무침(13)
- 배추김치(9)
- 거봉

9/26 **Tue**

- 친환경혼합15곡밥(5)
- 닭곰탕(5.6.9.13.15)
- 삼치데리야끼조림(4.5.6.13)
- 쫄면채소무침(5.6.13)
- 김구이
- 배추김치(9)

9/27 **Wed**

- 친환경혼합15곡밥(5)
- 잔치국수(1.5.6.9)
- 진미채도라지초무침(5.6.13.17)
- 육전,애호박전(1.2.5.6.10.15.16)
- 송송썬 배추김치(9)
- 추석송편

9/28 **Thu**



즐거운
추석
되세요!

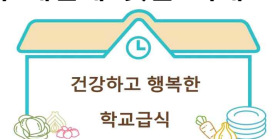
9/29 **Fri**

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

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 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 9월호

<https://school.jbedu.kr/okbong>

급식 안내

nutritive news

담당자 : 영양사 김현영
☎ 070-7893-7702

◆ 추석(9.29)

햇곡식을 추수하여 떡을 빚고, 밤*대추*감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날!

◆ 송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빚는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상 등에 올리던 명절 떡이었습니다.

추석 음식 건강하게 즐기기



음식은 두부나 버섯, 채소를 많이 넣어서 조리하세요.



부침 반죽이나 튀김옷은 되도록 얇게 조리하세요.



기름, 겹질 제거!
육류는 살코기 위주로 굽거나 삶아서 조리하세요.



나물 조리 시 기름과 양념은 소량만 사용하여 무침으로 조리하세요.



콜라, 맥주 등 탄산이 있는 음료는 폭발 우려가 있으니 서늘한 곳에 보관하세요.



나물, 산적 등 명절음식은 조리 후 냉장 보관하며, 상온 보관 시에는 4시간을 넘기지 않도록 합니다.



과식하지 않도록 식사량을 조절해주세요.



열량이 낮은 나물이나 채소 위주로 식사하세요.

◆ 밥상 위 지구를 지켜요!!

지구도 살리고, 건강도 지키는 **식생활**



지구의 온도가 2°C이상 상승시 폭염, 집중호우 등 우리가 감당할 수 없는 자연재해가 발생합니다. 지구의 온도가 더 많이 올라가지 않도록 탄소배출량을 줄여야 합니다. 우리의 건강을 지킬 수 있는 식생활 실천 방법으로는 무엇이 있을까요?

첫 번째 방법!!

육류소비를 줄이고 채소를 많이 먹어요.

두 번째 방법!!

맛도 건강에도 좋은 제철 과일, 채소를 먹어요.

세 번째 방법!!

푸드마일리지 적은 로컬푸드를 먹어요.

네 번째 방법!!

음식을 남기지 않고 골고루 먹어요.



◆ 푸른 하늘의 날! (9.7)

매년 9월 7일

우리나라가 제안해 지정된 첫 유엔 공식 기념일

푸른 하늘의 날

푸른 하늘과 맑은 공기를 만들기 위해 모두 함께 동참해주세요!

‘푸른 하늘의 날’은 우리나라가 주도해서 채택한 최초의 유엔 기념일이자 국가 기념일입니다. 지난 2019년 9월 뉴욕에서 개최된 기후행동정상회의에서 ‘푸른 하늘의 날’을 최초로 제안하였고, 이에 공감한 세계는 그해 12월 제74차 유엔총회에서 ‘푸른 하늘을 위한 국제 맑은 공기의 날’ 지정을 채택했습니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 환경부, 다음*구글검색]