



이리유치원 교육통신

건강하고
예의바르며
사랑을 아는 어린이

홈페이지 : <http://www.iriu.kg.kr>

교무실 842-2835

행정실 842-2836

채소랑 과일이랑



열매채소

열매를 먹는 채소
오이, 호박, 참외, 토마토,
가지, 고추, 피망 등

잎줄기채소

잎과 줄기를 먹는 채소
배추, 상추, 시금치, 쑥갓,
양배추, 취나물, 파슬리,
깻잎, 샐러리, 양상추, 머위 등

뿌리채소

뿌리를 먹는 채소
우엉, 연근, 당근, 양파, 무,
마늘, 도라지 등

언제 제일 맛있을까?



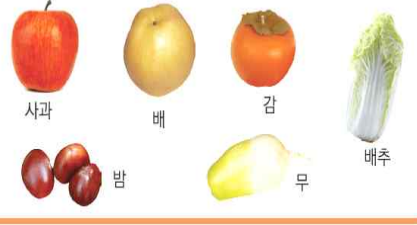
봄



여름



가을



겨울



★채소랑 과일이랑 좋은 점

우리 몸을 활기차게 해주고,
병에 잘 걸리지 않게
도와 주어요!

식이섬유소가 들어있어
변비를 예방해주어요!



무기질
비타민
성유소
수분



피부를 매끈매끈하게 해주어요!

무기질이 풍부해요!

올바른 식사 예절 실천

KFDA. 3가지 약속

1. 급식시간에 질서 지키기

2. 음식은 골고루 먹고 남기지 않기

3. 감사하는 마음으로 먹기



똑똑하게 먹고 건강해지자

절기 이야기 (7월)

1. 초복(7/16) - 복중에는 더위를 피하기 위해
여름 과일을 즐기고, 어른들은 술과 음식을 마
련하여 산간계곡으로
들어가 탁족(濯足)을
하면서 하루를 즐긴다.
(절기식 : 삼계탕, 육개장,
용암탕-오리백숙 등)





7월 유치원급식식단 안내



		7/1 Wed	7/2 Thu	7/3 Fri
		<ul style="list-style-type: none"> 강원도나물밥&양념장 5.6.13.18 북어채콩나물국 5.13 검정깨탕수육*소스 1.5.6.10.12.13. 새우멸치파래돌김자반 5 배추김치9. 청포도 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥 5. 얼갈이된장국 5.6.13. 간장오리불고기 순살임연수어구이5.6. 참나물무침5.6 배추김치9. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥 5. 전북낙지연포탕13.18. 돼지고기고추장볶음 5.6.10.13. 고구마호두맛탕5.13.14 양배추, 호박잎쌈&쌈장 5.6.13. 배추김치9.
7/6 Mon	7/7 Tue	7/8 Wed	7/9 Thu	7/10 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥 5. 순두부맑은국 1.5.9.13.17.18 닭정육새우살볶음 5.6.9.13.15. 순살고등어양념구이 2.5.6.7.13 배추김치9. 아이스경단1.2.5.13 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥 5. 오징어호박국 5.17. 돼지갈비떡찜 5.6.9.10.13. 채소달걀말이1. 짜리고추찜*양념장 5.6. 배추김치9. 	<ul style="list-style-type: none"> 삼선짜장밥 5.6.9.10.13.16.17.18 맑은콩나물국5.13. 갈비만두 1.5.6.9.10.15.16.17.18 단무지무침 배추김치 9. 생블루베리 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥 5. 바지락살미역국 5.6.13.18. 허브목살버섯구이10. 알감자조림5.6.13. 비름나물무침5.6. 열무김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥 5. 소고기무국5.6.13.16. 견과류멸치볶음4.9.13. 떡닭봉조림5.6.13. 감자채삼색채소볶음5. 배추김치 9.
7/13 Mon	7/14 Tue	7/15 Wed	7/16 Thu	7/17 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥 5. 어묵우육국1.5.6.13. 등갈비바베큐소스조림 5.6.10.12.13. 삼치카레구이 2.5.6.12.13.16.18. 민물새우시래기치짐 5.6.9.13. 배추김치9. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥 5. 다슬기수제비국5.6.18 대패삼겹살볶음 10. 새우맛연근튀김 2.5.6.9. 도토리묵채소무침 5.6.13.18. 배추김치9. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥 5. 잔치국수&양념장 1.5.6.9.13. 크림새우1.2.5.6.9.13 꼬들오이지무침 송송썬배추김치 9. 친환경수박 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥 5. 닭다리삼계탕13.15. 통살명태가스1.5.6.13. 갑오징어, 브로콜리숙회 5.6.13. 새콤달콤자두 배추김치9. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥 5. 참치김치찌개5.9.13. 오리훈제/머스타드소스 1.5.13 궁중떡볶이5.6.13.16. 게맛살숙주나물무침 백김치 9.13.
7/20 Mon	7/21 Tue	7/22 Wed	7/23 Thu	7/24 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥 5. 사골우거지국5.6.13.16 로제해물스파게티 1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.18. 두부까스/소스 1.2.5.6.12.13 깻잎찜5.6.13. 배추김치9. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥 5. 닭곰탕13. 순살삼치엿장구이 2.5.6.13 옥수수김치전 5.6.9.13.17 고사리들깨볶음 배추김치9. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥 5. 유부우동1.5.6.13. 간고등어고구마줄기치짐 5.6.7.9.13 후라이드순살치킨 1.5.6.13.15. 백색단무지 배추김치9. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥 5. 버섯청국장찌개5.9. 오븐에구운포크커틀렛 1.2.5.6.10.12.13. 온두부&김치볶음 5.6.9.13.18. 백김치9.13. 머스크멜론 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥 5. 감자다시마맑은국13. 묵은지돼지갈비찜 5.6.9.10.13. 메추리알근약장조림 1.5.6.13. 가지나물무침 5.6.18. 열무김치9.13.
7/27 Mon	7/28 Tue	7/29 Wed	7/30 Thu	7/31 Fri 여름방학식
<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥 5. 아욱다슬기국5.6.9.13 버섯불고기5.6.10.13. 연근조림 5.6.13.18. 아오리사과 배추김치9. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥 5. 해물순두부찌개 1.5.9.13.17.18. 안동식찜닭5.6.13.15. 해물파전 1.5.6.9.13.17.18. 미역줄기볶음1.5.6.13 배추김치9. 	<ul style="list-style-type: none"> 새우필라프 1.2.5.6.9.10.13 얼갈이된장국5.6.13. 김소떡꼬치*바베큐소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16 파래자반볶음 5.13 조각파인애플 배추김치9. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥 5. 동태찌개5.6.9.13. 오리훈제채소볶음 1.2.5.6.10.13.16.18. 채소달걀찜1. 찐옥수수 13. 배추김치9. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥 5. 도토리묵사발5.6.9.13. 닭카레볶음 2.5.6.12.13.16.18 순살가자미튀김5.6. 방울토마토1.2.5.12. 배추김치9.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.iriu.kg.kr/>->유치원소식->맛있는식단

◇ 알레르기 유발 식품: 식단명 옆에 숫자로 표시

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염류(건장), ⑭오두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲깻

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

◇ 본교는 국물요리 염도를 0.6%(염도계 측정)이하를 유지하여 저염식이 되도록 노력하고 있습니다.

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