



4월 유치원급식 식단 안내



◇ 이리유치원 급식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀:익산시 유기농친환경쌀
- * 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, 납치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함!

		4/1		4/2
		친환경혼합잡곡밥(5.) 동태살무우국(5.6.9.13.) 가지나물.(5.6.) 궁중떡볶이(5.6.13.16) 수제치킨커틀렛*데리야끼 소스(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 509.7/31.7/138/2.7		친환경혼합잡곡밥(5.) 얼갈이된장국(5.6.13.) 계란찜(1.9.13.) 상추겉절이(문)(5.6.) 버섯불고기(5.6.10.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 460.2/32.6/204.6/4.1
4/5	4/6	4/7	4/8	4/9
친환경혼합잡곡밥(5.) 오징어호박국(5.17.) 돼지고기수육&명이나물(5.6.9.10.13.) 열무된장우침(5.6.) 배추김치(9.) 우리밀화분타르트(1.2.4.5.6.13.) 상추쌈과쌈장(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 471.1/31.9/149.2/2.9	친환경혼합잡곡밥(5.) 감자들깨탕.(13.) 코다리무조림(5.6.13.) 세발나물(문)(5.6.13.) 대패오리불고기(1.5.6.8.10.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 452/32.1/144.8/4.1	하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.) 맑은콩나물국.(5.13.) 메추리알곤약장조림.(1.5.6.13.) 라이스볼판소새우샐러드(1.2.4.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 431.8/21.8/177.8/3.4	친환경혼합잡곡밥(5.) 사골우거지국(5.6.13.16.) 깨순나물 간장닭갈비(5.6.13.15) 애느타리버섯전(1.6.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 490.2/33.6/291/5.5	친환경혼합잡곡밥(5.) 전복낙지연포탕(13.18) 돔나물오이무침(5.6.13.) 단호박감자채볶음(1.2.5.6.10.) 치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 536.5/27.5/165.1/3.5
4/12	4/13	4/14	4/15	4/16
친환경혼합잡곡밥(5.) 근대된장국.(5.6.13.) 마파가지두부(5.6.10.12.13) 미역줄기팽이버섯(1.5.6.13) 포크커틀렛/브라운소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 524.8/32.4/176.9/3.7	친환경혼합잡곡밥(5.) 소고기무국(5.6.13.16) 연두부*양념장(5.6.) 돈육완자전&애호박전(1.2.5.6.8.9.10.15.16) 배추김치(9.) 밀감무당(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 466.9/21.2/90.2/3.6	새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) 김치콩나물국(5.9.13.) 하트단무지 난자완소(1.2.5.6.10.13.) 백김치(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 516/25/177.9/3.9	친환경혼합잡곡밥(5.) 아욱수제비국(5.6.9.13.) 등갈비바베큐소스조림(5.6.10.12.13.) 알어묵감자조림(1.5.6.12.13.) 도토리묵채소무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.6/31.9/237.7/3.8	친환경혼합잡곡밥(5.) 닭곰탕(13.) 무장아찌무침 통삼명대가스(1.5.6.13.) 배추김치(9.) 호밀이들어간듀얼팬파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.1/25.2/136.3/2.6
4/19	4/20	4/21	4/22	4/23
친환경혼합잡곡밥(5.) 소고기미역국(5.6.13.16.18) 연근곤약조림(5.6.13.18) 만두두부탕수(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 고등어카레구이(2.5.6.7.13) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.9/24/91.8/2.6	친환경혼합잡곡밥(5.) 순두부버섯찌개(1.5.9.13.17.18.) 영양갈비찜(2.5.6.10.13) 김가루실파무침(5.6.) 배추김치(9.) 블루베리홍요거트(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.3/28.8/174/3.9	단호박카레라이스.(2.5.6.10.13.) 유부팽이된장국.(5.6.13.) 스마일감자*케첩(5.6.12.) 닭봉간장양념구이(5.6.12.13.) 배추김치(9.) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 589.2/29.8/142.8/3.9	친환경혼합잡곡밥(5.) 참치김치찌개.(5.9.13) 단호박조림(13.) 꼬들오이지무침 한우버섯불고기(5.6.13.) 백김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 526.4/28.2/150.4/5.5	친환경혼합잡곡밥(5.) 버섯청국장찌개(5.9.) 오이부추무침(5.6.9.13.) 비엔나소시지야채볶음(2.5.6.10.12.) 두부까스/소스(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.6/28.6/236.4/4.5
4/26	4/27	4/28	4/29	4/30
유아교육 진흥원 실외체험 학습	친환경혼합잡곡밥(5.) 콩가루배추국(4.5.6.13.) 안동찜닭(5.6.8.13.15) 꼬시래기무침(5.6.13) 연어스테이크(1.5.12.13.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 527.9/27.3/186.3/3.4	오리훈제볶음밥(5.6.12.13.) 팽이버섯된장국(5.6.) 간장깻잎장아찌(5.6.) 새우멸치파래돌김자반(5.) 참쌀깨바로우(1.5.6.10.12.13.14.16.18.) 배추김치(9.13.) 황도(11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 522.6/21.6/168.3/3.7	친환경혼합잡곡밥(5.) 빼빼는감자탕(5.6.9.10.13.) 시금치프리타타(1.2.5.10.12.) 콩나물버섯우침(5.) 만두지짐이(1.5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 498.4/24.2/186.2/3.9	친환경혼합잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 감자채볶음(5.) 새송이가지볶음(5.6.) 미트볼스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 백김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 571.3/24.3/163.2/3.1

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

◇ 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

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

◇ 본 식단은 유치원 학사 일정 및 식재료 수급 사정 등의 이유로 변동 될 수 있습니다.

알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다. 우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 병원체로 착각하여 면역 시스템을 공격해서 일어나는 현상으로 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

식품 알레르기 진단과 관리



1. 과거의 명백한 증상

- 과거에 특정 식품 섭취 후 명백한 증상이 있었던 사례



2. 식품 유발 검사

- 의료인의 관찰 하에 식품을 직접 먹고 반응을 관찰



3. 혈액 검사



4. 피부반응검사

알레르기를 일으킬 수 있는 식품이 여러 가지이기 때문에 어떤 식품이 문제인지 병원에 가서 정확하게 진찰을 받고 검사를 해야 합니다.

식품 알레르기 증상



구토

두드러기

기침

배아픔

급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡 곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]



학교 알레르기 유발식품 표시

본원에서는 영양소식지를 통해 **18가지 알레르기 유발식품**을 표시 한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 유아는 원인식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 유아들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

알레르기 유발식품 표시

4월 7일 수요일

- 하이라이스.(1,2,5,6,10,12,13)
- 맑은콩나물국.(5.13.)
- 라이스볼간소새우샐러드 (1,2,4,5,6,9,12,13.)
- 메추리알곤약장조림.(1,5,6,13.)
- 배추김치.(9.)
- 오렌지.

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



식품 알레르기 이해

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 어린이는 몸에 닿지 않도록 조심해요.
3. 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 해요.
4. 영양선생님과 상담을 하고, 급식에 들어있는 식품을 확인하도록 해요.
5. 응급상황을 대비해 보건선생님께 약을 맡겨 두어요.
6. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어있는 식품을 대신 먹어 균형잡힌 식사를 해요.



4월의 절기(한식) - 4월 5일

동지로부터 105일째 되는 날을 '한식'이라 하는데 이날은 조상의 묘 앞에 떡, 술, 포, 식혜, 국수, 탕, 적을 올렸습니다.

