



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 **Fri**

친환경혼합잡곡밥 (5)
알갈이된장국(5.6.13.)
계란찜 (1.9.13.)
상추겉절이(문)(5.6.)
버섯불고기(5.6.10.)
배추김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
469.1/23.8/87.6/4.2

4/4 **Mon**

친환경혼합잡곡밥(5)
오징어호박국(5.17.)
돼지고기수육&명이나물(5.6.
.9.10.13.)
열무된장무침(5.6.)
배추김치(9.)
우리밀플레인와플(1.2.4.5.
6.13.)
상추쌈과쌈장(5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
582.5/41.6/143.4/4.4

4/5 **Tue**

친환경혼합잡곡밥 (5)
감자돌깨탕 (13.)
코다리무조림(5.6.13.)
세발나물(문)(5.6.13.)
대파오리불고기(1.5.6.8.
10.)
배추김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
455.2/29.4/149.1/5.4

4/6 **Wed**

하이라이스(1.2.5.6.10.1
2.13.)
맑은콩나물국.(5.13.)
메추리알곤약장조림.(1.5.
.6.13.)
라이스볼판소새우샐러드(
1.2.4.5.6.9.12.13.)
배추김치(9.)
오렌지
* 에너지/단백질/칼슘/철
504/17.6/40.5/2.3

4/7 **Thu**

친환경혼합잡곡밥(5.)
사골우거지국(5.6.13.16.
)
깨순나물 (5.6)
간장닭갈비(5.6.13.15)
애너타리버섯전(1.6.)
배추김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
523/23.1/179.7/5.

4/8 **Fri**

친환경혼합잡곡밥(5.)
전복죽지연포탕(13.18)
돔나물오이무침(5.6.13.)
단호박감자채볶음(1.2.5.
6.10.)
리얼직화미니그릴함박&후
르츠스테이크소스(1.2.5.
6.10.11.12.13.)
배추김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
466.9/17.3/61.7/3.6

4/11 **Mon**

친환경혼합잡곡밥(5.)
근대된장국.(5.6.13.)
마파가지두부(5.6.10.12.13
)
미역줄기팽이버섯(1.5.6.13
)
포크커를렛/브라운소스(1.2
.5.6.10.12.13.16.)
배추김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
589.8/19.2/182.1/4.9

4/12 **Tue**

친환경혼합잡곡밥(5.)
소고기무국(5.6.13.16)
연두부*양념장(5.6.)
돈육완자전&애호박전(1.2
.5.6.8.9.10.15.16)
배추김치(9.)
요거트푸딩(1.2.5.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
468.7/14/128.9/2.7

4/13 **Wed**

새우볶음밥(1.2.5.6.9.10
.13.)
김치콩나물국(5.9.13.)
단무지
난자완스(1.2.5.6.10.13.
)
백김치(9.)
파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
445.9/18.4/257.2/2.9

4/14 **Thu**

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
576.3/23.7/159.6/4.5

4/15 **Fri**

체험학습

4/18 **Mon**

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.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
555.7/25.4/182.9/7

4/19 **Tue**

친환경혼합잡곡밥(5.)
순두부버섯찌개(1.5.9.13
.17.18.)
영양갈비찜(2.5.6.10.13)
김가루실파무침(5.6.)
배추김치(9.)
블루베리요거트(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
556/43.8/202.6/6.1

4/20 **Wed**

단호박카레라이스.(2.5.6
.10.13.)
유부팽이된장국.(5.6.13.
)
통째로오캔감자커를렛&케
첩(5.6.12.)
닭봉간장양념구이(5.6.12
.13.)
배추김치(9.)
청포도
* 에너지/단백질/칼슘/철
498.3/16.8/87.8/3.3

4/21 **Thu**

친환경혼합잡곡밥(5.)
참치김치찌개.(5.9.13)
단호박조림(13.)
꼬들오이지무침
한우버섯불고기(5.6.13.)
백김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
635.3/27.3/137.2/5.9

4/22 **Fri**

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
540.2/22.3/89.3/4.3

4/25 **Mon**

친환경혼합잡곡밥(5)
동태살무우국(4.5.6.13.)
가지나물(5.6.8.13.15
)
궁중떡볶이(5.6.13
)
수제치킨커를렛/데리야끼(1
.5.12.13.15.16.)
배추김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
678.8/25.6/158/4.3

4/26 **Tue**

친환경혼합잡곡밥(5.)
콩가루배추국(4.5.6.13.)
안동찜닭(5.6.8.13.15
)
꼬시래기무침(5.6.13
)
네모난광어가스(1.2.5.12
.13.16.)
배추김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
483/20.8/127.1/4.5

4/27 **Wed**

오리훈제볶음밥(5.6.12.1
3.)
팽이버섯된장국(5.6.)
간장겉알장아찌(5.6.)
새우멸치파래돌김자반(5.
참쌀깨바로우(1.5.6.10.1
2.13.14.16.18.)
배추김치(9.)
황도(11)
* 에너지/단백질/칼슘/철
452.5/15.4/182.4/3.9

4/28 **Thu**

친환경혼합잡곡밥(5.)
빠없는감자탕(5.6.9.10.1
3.)
시금치프리타타(1.2.5.10
.12.)
콩나물버섯무침(5.)
만두지짐이(1.5.6.)
배추김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
474.7/23/86.8/3.5

4/29 **Fri**

친환경혼합잡곡밥(5.)
돈육김치찌개(5.9.10.13.
18.)
감자채볶음(5.)
새송이가지볶음(5.6.)
미트볼스파게티(1.2.5.6.
9.10.12.13.15.16.
18.)
백김치(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
579.1/19.2/169.1/4.6

◇ 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.

간식에 대해 알아보아요

★ 간식의 문제점



★ 좋은 간식 vs 줄일 간식

좋은 간식	줄일 간식
<p>우유·유제품류 뼈와 치아를 튼튼하게 해요.</p> <p>채소류·과일류 비타민과 무기질, 식이섬유가 풍부해요.</p>	<p>피자·햄버거·라면 에너지, 지방, 나트륨 양이 많아요.</p> <p>탄산음료·단 음료 자주 먹으면 충치가 생기기 쉬워요.</p> <p>짭 과자 나트륨을 많이 먹게 되어요.</p>

★ 간식을 현명하게

- 1 달거나 짭 간식, 에너지가 높은 간식을 줄입니다**
사탕, 초콜릿처럼 단 식품, 감자칩, 비스킷, 팝콘처럼 짭 식품은 좀 줄여요. 이런 식품은 에너지 함량도 높아서 자주 먹으면 비만이 되기 쉬워요.
- 2 채소와 과일, 우유를 매일 먹습니다**
- 사과, 배, 딸기, 포도 등 생과일을 먹어요.
- 믹서에 우유, 딸기, 바나나 등 과일을 넣고 갈아서 마셔요.
- 샌드위치 재료로 오이, 당근, 양파 등 채소를 이용해요.
- 찐 감자, 찐 고구마, 삶은 옥수수를 우유와 함께 먹어요.
- 3 간식을 먹은 후에는 꼭 이를 닦습니다**
- 간식을 먹은 후 꼭 이를 닦아야 충치가 생기지 않아요.

★ 아침식사 이야기

아침결식의 원인

- 1 식욕이 없고 반찬이 맛이 없다.
- 2 시간이 없다.
- 3 늦잠을 잤다.

아침을 먹지 않으면

잠이 잘 안 깨고 쉽게 피곤해져요. 공부시간에 집중력이 떨어져요.



힘이 없어 활기차게 활동할 수 없어요. 점심을 한꺼번에 많이 먹게 되요.



아침식사의 원칙

가볍게 먹자.

단백질과 탄수화물이 들어있는 식품을 먹자.

지방이 많이 든 기름진 음식을 적게 먹자.

