



4월 유치원급식 식단 안내



<p>◇ 이리유치원 급식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:익산시 유기농친환경쌀</p> <p>* 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산</p> <p>* 수산물가공품:국내산(오징어채:패루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 납치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함!</p>				<p>4/1 Fri</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 얼갈이된장국(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</p>
<p>4/4 Mon</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 오징어호박국(5.17.) 돼지고기수육&명이나물(5.6.9.10.13.) 열무된장우침(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</p>	<p>4/5 Tue</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 감자들깨탕(13.) 코다리우조림(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</p>	<p>4/6 Wed</p> <p>하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.) 맑은콩나물국(5.13.) 메추리알근약장조림(1.5.6.13.) 라이스볼깡소새우샐러드(1.2.4.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 504/17.6/40.5/2.3</p>	<p>4/7 Thu</p> <p>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.</p>	<p>4/8 Fri</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 전복낙지연포탕(13.18) dot나물오이무침(5.6.13.) 단호박감자채볶음(1.2.5.6.10.) 리얼직화미니그릴항박&루즈스테이크소스(1.2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 466.9/17.3/61.7/3.6</p>
<p>4/11 Mon</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 근대된장국(5.6.13.) 마파가지두부(5.6.10.12.13) 미역줄기팽이버섯(1.5.6.13) 포크커플렛/브라운소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.8/19.2/182.1/4.9</p>	<p>4/12 Tue</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 소고기무국(5.6.13.16) 연두부*양념장(5.6.) 돈육완자전&해호박전(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</p>	<p>4/13 Wed</p> <p>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</p>	<p>4/14 Thu</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 아육수제비국(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</p>	<p>4/15 Fri</p> <p>체형학습</p>
<p>4/18 Mon</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 소고기미역국(5.6.13.16.18) 연근근약조림(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</p>	<p>4/19 Tue</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 순두부버섯찌개(1.5.9.13.17.18.) 영양갈비찜(2.5.6.10.13) 김가루실파우침(5.6.) 배추김치(9.) 블루베리요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 556/43.8/202.6/6.1</p>	<p>4/20 Wed</p> <p>단호박카레라이스(2.5.6.10.13.) 유부팽이된장국(5.6.13.) 통째로오캔감자커플렛&케첩(5.6.12.) 닭봉간장양념구이(5.6.12.13.) 배추김치(9.) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 498.3/16.8/87.8/3.3</p>	<p>4/21 Thu</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13) 단호박조림(13.) 꼬들오이지우침 한우버섯불고기(5.6.13.) 백김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.3/27.3/137.2/5.9</p>	<p>4/22 Fri</p> <p>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</p>
<p>4/25 Mon</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 동태살무우국(4.5.6.13.) 가지나물(5.6.8.13.15) 궁중떡볶이(5.6.13) 수제치킨커플렛/데리야끼(1.5.12.13.15.16.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 678.8/25.6/158/4.3</p>	<p>4/26 Tue</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 콩가루배추국(4.5.6.13.) 안동찜닭(5.6.8.13.15) 꼬시래기무침(5.6.13) 네오난광어가스(1.2.5.12.13.16.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 483/20.8/127.1/4.5</p>	<p>4/27 Wed</p> <p>오리훈제볶음밥(5.6.12.13.) 팽이버섯된장국(5.6.) 간장겉알장아찌(5.6.) 새우열치파래돌김자반(5.6.13.14.16.18.) 참살퀴바로우(1.5.6.10.12.13.14.16.18.) 배추김치(9.) 황도(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 452.5/15.4/182.4/3.9</p>	<p>4/28 Thu</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 빠없는감자탕(5.6.9.10.13.) 시금치프리타타(1.2.5.10.12.) 콩나물버섯우침(5.) 만두지짐이(1.5.6.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 474.7/23/86.8/3.5</p>	<p>4/29 Fri</p> <p>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) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.1/19.2/169.1/4.6</p>

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

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

◇ 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>짠 과자 나트륨을 많이 먹게 되어요.</p>

★ 간식을 현명하게

- 1 달거나 짠 간식, 에너지가 높은 간식을 줄입니다**
사탕, 초콜릿처럼 단 식품, 감자칩, 비스킷, 팝콘처럼 짠 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 돼요.



☝ 아침식사의 원칙

가볍게 먹자.	단백질과 탄수화물이 들어있는 식품을 먹자.	지방이 많이 든 기름진 음식을 적게 먹자.
---------	-------------------------	-------------------------

