



7월 유치원급식 식단 안내



7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed 수다날	7/4 Thu	7/5 Fri
배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥 소고기무국(16) 순살고등어양념구이(5.6.7) 닭정육볶음(5.6.13.15) 얼갈이나물무침(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 457.8/26.7/150.7/3.3	배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥(5) 콩나물김치국(5.9) 가지나물(5.6) 돼지불고기(5.6.10.13) 고구마검정깨맛탕(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 431.9/26.0/171.7/2.2	배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥(소)(5) 해물짬뽕국 (6.9.10.12.13.17.18) 짜장면(2.5.6.10.13) 등심후르츠탕수육 (1.5.6.10.11.12.13) 유산균요구르트(2) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 441.0/29.0/146.2/2.3	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 얼갈이된장국(5.6) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 비름나물무침 감자채삼색채소볶음(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 448.5/19.9/196.5/2.3	배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥 호박익힌장국(5.6.9) 맛살오이냉채(1.5.6.8.13) 당면시금치잡채(5.6.10.13) 순살염연수어구이(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 404.0/17.7/244.3/5.0
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed 수다날	7/11 Thu	7/12 Fri
배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥 감자들깨국(5.6.9) 두부양념조림(5.6.13) 고사리들깨볶음(5.6) 순살고구마닭갈비 (5.6.10.13.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 456.9/21.3/134.0/3.2	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 한우사골곰탕(16) 두절콩나물무초무침(5.6.13) 미역줄기팽이버섯(5) 포크커들릿&브라운소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 427.0/22.1/94.8/2.3	콩나물채소밥&양념장 (5.6.13.16) 배추김치(9) 유부우동국 (1.5.6.7.8.9.13.18) 등갈비양념구이 (5.6.10.12.13) 고구마줄기들깨볶음(5.6) 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 537.2/24.9/257.5/3.0	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 근대된장국(5.6) 알감자미트볼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) 버섯채소배추무침(5.6.13) 오리훈제부추찜(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 453.7/20.6/102.1/2.9	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 해물순두부찌개 (1.5.9.17.18) 공치캔무조림(5.6.13) 메추리알파리고추장조림 (1.5.6.13) 노각초무침(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 400.8/22.7/190.5/3.7
7/15 Mon 초복	7/16 Tue	7/17 Wed 수다날	7/18 Thu	7/19 Fri
배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥(소)(5) 영양닭국(15) 오이부추무침(5.6) 순살고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 418.9/20.0/67.2/2.1	배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥 버섯전골(5.6.13.16) 한입떡갈비구이 (5.6.10.13.15.16.18) 도토리묵채소무침(5.6.13) 고구마줄기볶음(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 429.8/19.4/127.2/3.4	단호박카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 맑은미역국 (5.6.10.13.15.16.9) 왕새우튀김(1.5.6.9) 단무지무침 새콤달콤자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 452.6/14.6/228.2/2.0	친환경혼합15곡밥(5) 동태탕(5.9.13) 양배추/호박익숙쌈&쌈장 (5.6.13) 오리불고기(5.6.13) 애호박새우살볶음(9.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 440.6/22.3/171.5/2.4	친환경혼합15곡밥(5) 얼갈이된장국(5.6) 우엉어묵간장조림(1.5.6.13) 수육/상추쌈(5.6.9.10) 배추김치(9) 삼색파프리카스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 460.2/29.9/243.2/2.9
7/22 Mon	7/23 Tue	7/24 Wed	7/25 Thu	7/26 Fri 방학식
친환경혼합15곡밥(5) 소고기버섯국(5.6.16) 김가루실파무침(5.6) 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13) 오징어김치전 (1.5.6.9.17) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 426.4/23.8/118.0/2.9	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 조랭이떡만두국(1.5.6.10.16) 골뱅이채소무침(5.6.13) 깻잎순볶음(5.6) 닭살채소굴소스볶음(5.6.13.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 471.8/19.5/164.4/2.2	배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥(소)(5) 잔치국수&양념장(1.5.6.9.18) 북어채초무침(13) 닭봉오른구이 (2.5.6.13.15.18) 유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 437.2/30.6/249.7/2.1	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 단호박죽(13) 육개장(1.13.16) 단동찜닭(5.6.13.15) 참나물무침 * 에너지/단백질/칼슘/철 422.4/22.9/75.8/3.4	친환경혼합잡곡밥 오징어무국(9.13.17) 돼지고기고추장볶음(5.6.9.10.13) 열무나물무침(5.6) 배추김치(9) 상추쌈/쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 490.2/27.4/111.6/3.0
		<p>◇ 이리유치원 급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:익산시 친환경쌀 * 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 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 미역·김·멸치·천일염:국내산</p> <p>* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함!</p>		
		<p>◇ 알레르기 정보 - ① 난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p>		

◇ <https://school.jbedu.kr/iriu> -> 학부모마당-> 맛있는 식단

◇ 이리유치원은 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극

반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.



여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 '식품의 섭취로 인해 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하였거나 발행한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환'을 말합니다.

여름철에 식중독이 많이 발생하는 이유는 고온 다습한 기후 때문입니다. 덥고 습한 여름 날씨에는 식재료가 상온에 1시간 이상 노출되면 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 높아집니다.

식중독의 증상으로는 **발열, 구토, 설사, 복통, 식욕 부진** 등이 있습니다.

식중독 예방 3대 요령

손씻기



손은 비누로 깨끗이!

익혀먹기



음식물은 익혀서!

끓여먹기



물은 끓여서!

건강한 여름나기

고온 다습한 여름철에는 체온이 상승하고 몸에 이 상을 초래하는 열사병 또는 일사병이 생길 수 있고, 음식물이 쉽게 상해 식중독을 일으키기 쉬워요.

☝ 무더위를 이기는 식습관

1. 물을 자주 마셔 수분을 충분히 섭취해요.
2. 아침밥을 꼭 먹어요.
3. 비타민이 많은 과일을 자주 먹어요.

☝ 여름철 식중독 예방법

1. **식품 구입할 때** : 유통기한, 표시사항을 꼼꼼히 확인해 신선한 식품을 구입해요.
2. **식품 보관할 때** : 식품별 보관방법에 따라 냉장 또는 냉동 보관해요. 상하기 쉬운 식품은 냉장실 문 쪽에 보관하지 않아요. 또한, 냉장고 문은 자주 열 지 않아야 하고, 뜨거운 것은 식혀서 보관해요.
3. **식품을 먹을 때** : 음식을 만들기 전, 먹기 전에는 반드시 비누 등을 사용하여 손을 씻고, 되도록 음식은 익혀 먹어요. 상온에서 2시간 이상 방치된 음식은 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 커질 수 있으므로 먹기 직전에 만들거나 만든 후 냉장 보관해요.

우리유치원 식생활관 식중독 예방법!!

1. 우리유치원 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용하여 운영합니다.
2. 식재료는 당일입고, 당일사용이 원칙으로 양념류 및 김치류를 제외한 신선 식재료를 보관하여 사용하지 않습니다.
3. 가공식품은 HACCP인증제품 사용을 원칙으로 하며, 매일 아침 식재료 검수를 한 후 신선도가 떨어지거나 기준 이하의 식재료는 교환, 반품 처리합니다.
4. 생으로 먹는 채소, 과일은 염소소독액(100ppm)으로 5분간 소독 후 냄새가 나지 않을 때까지(3회 이상) 먹는 물로 헹군 후 사용합니다.



5. 가열 조리하는 식품은 중심온도(75℃, 패류는 85℃ 1분 이상 가열)를 확인합니다.

6. 조리 작업 전, 작업 변경 등 수시로 손 씻기 및 손

소독을 합니다.

7. 칼, 도마, 식기구, 앞치마, 고무장갑 등을 조리 전, 후(앞치마, 고무장갑은 청소용 포함) 용도로 구분하여 사용합니다.
8. 식기구는 세척 후 열탕 소독 및 전기소독고를 이용하여 소독, 건조합니다.
9. 조리 완료 후 2시간 이내에 배식합니다.



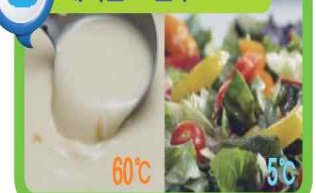
칼·도마는 용도별로 구분 사용



채소류, 육류, 어패류, 완제품은 구분해서 사용



배식온도 준수



더운 음식은 60℃이상, 찬 음식은 5℃이하 유지



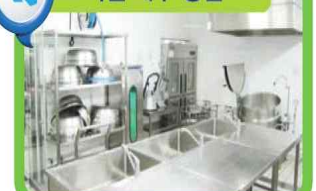
개인위생관리 철저



위생복, 위생모, 위생화 등 착용



조리실 내부 청결



항상 청결히 유지

[출처 : 식품의약품안전처, 영양과 식생활(5학년교재, 경기도교육청)]