





## 2월 유치원급식 식단 안내



2/3 <b>Mon</b>	2/4 <b>Tue</b>	2/5 <b>Wed</b> 수다날	2/6 <b>Thu</b>	2/7 <b>Fri</b>
친환경혼합잡곡밥(5) 소고기미역국(5.6.16) 메추리알장조림.(1.5.6.13) 우렁이야채초무침(5.6.13) 두부담은찰도그를 (1.2.5.6.10.12.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.8/25.4/317.1/3.6	친환경혼합잡곡밥(5) 근대된장국.(5.6) 청포묵김가루무침(13) 비엔나소시지채소볶음(2.5.6. 10.12.13.15.16) 순살삼치카레구이(2.5.6.12.1 3.16.18) 배추김치(9) 아삭한배 * 에너지/단백질/칼슘/철 470.4/21.5/124.9/2.1	짜장면(5.6.10.13.16) 친환경혼합잡곡밥(소)(5) 해물짬뽕국.(9.10.13.17.18) 백색단무지 버섯*등심탕수육*소스 (1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 478.8/29.1/183.2/3.2	친환경혼합잡곡밥(5) 버섯청국장찌개(5.6.16) 미나리쌈장무침(5.6.13) 궁중떡볶이(5.6.13.16) 순살고등어카레구이(5.7) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 506.5/25.8/129.3/3.0	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 오징어고추장찌개 (5.6.9.13.17) 돈육콩나물불고기 (5.6.10.13) 비름나물무침(5.6) 야채계란말이(1.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 483.8/28.5/186.6/3.0
<b>2/10 <b>Mon</b></b> 친환경혼합잡곡밥(5) 멸치떡국(1.5.6) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 김가루참나물무침(5.6) 순살삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 536.1/25.9/131.0/3.3	 <b>졸업식</b>	◇ 이리유치원 급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:익산시 친환경쌀 * 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) * 미역·김·멸치·천일염:국내산 * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함!	 <b>봄방학</b> 야호~!	

### 겨울철 식재료는 무엇이 있을까요?

#### 채소 & 과일

##### 딸기

- 풍부한 사포닌이 **혈중 중성지방 조절과 이노작용**에 도움을 줍니다.
- 비타민 B군이 풍부하여 **피로감 개선, 기억력 감퇴 예방**에 좋습니다.

##### 배추

- 섬유질이 장 기능을 활성화시켜 **과민성대장염, 변비, 설사**에 좋습니다.
- 카로틴과 미네랄이 체액의 중화와 **고혈압 예방**에 도움을 줍니다.

##### 시래기

- 식이섬유는 포만감을 주고 **배변활동**을 도와줍니다.
- 철분이 많아 **빈혈**에 좋고, 칼슘과 비타민 D가 풍부하여 **뼈를 튼튼**하게 해줍니다.

##### 시금치

- 철분과 엽산이 풍부하여 **빈혈예방 및 태아의 뇌·척추신경 형성**에 중요한 역할을 합니다.
- 사포닌과 섬유소가 들어 있어 **변비 해소**에 효과적입니다.

##### 유자

- 비타민 A와 C, 무기질 등이 풍부하여 **피로회복, 식욕 및 소화촉진, 감기예방**에 좋습니다.
- 칼슘이 풍부해 성장기 어린이 **골격형성**에 도움을 줍니다.

##### 귤

- 비타민 C가 풍부하여 **피로회복, 감기와 괴혈병**에 효과적입니다.
- 껍질 안쪽의 흰 부분과 속껍질의 펙틴이 **변비와 설사 억제**에 효과적입니다.

#### 수산물

##### 명태

- 단백질이 풍부하고, 지방이 적어 **다이어트**에 효과적입니다.
- 비타민 A가 많아 **시력 향상**에 좋습니다.

##### 굴

- 철, 아연 등 미네랄이 풍부하여 **빈혈예방**에 도움이 됩니다.
- 간장 기능 강화에 효과적이고, 성장기 어린이에게 좋습니다.

##### 꼬막

- 비타민 B군과 철분이 많아 **빈혈예방**에 좋으며, 칼슘도 풍부하여 **뼈의 발육**이 좋아지므로 성장기 어린이에게 좋습니다.

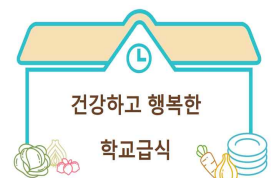
<농촌진흥청·농사로·해양수산부>

◇ 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

◇ <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.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 식품안전정보원, 구글 검색]