



9월 유치원급식 식단 안내



9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed 수다날	9/5 Thu	9/6 Fri
배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 해물볶음우동 (5.6.8.9.13.16.17.18) 김치콩나물국(5.9) 순살고등어감자조림 (5.6.7.9.13) 메추리알장곤약장조림 (1.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 435.6/22.9/208.0/3.2	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 연두부새우탕(5.9) 돈육콩나물불고기 (5.6.10.13) 오이소박이(5.6.13) 프렌치토스트(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 403.7/23.0/94.7/1.9	삼선짜장밥 (2.5.6.9.13.17.18) 배추김치(9) 팽이버섯달걀국(1.5.6) 탕수육과 군만두 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 요거타임사과(2) 백색단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 465.1/26.4/196.3/5.0	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 감자새알만두국 (1.5.6.9.10.16.18) 미트볼케첩조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 근대쌈장무침(5.6) 오리훈제&무쌈,머스타드소 스(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.7/28.9/240.5/3.2	배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥(소)(5) 닭칼국수(5.6.13.15) 대파채돈육간장불고기 (10.13) 마늘쫄면새우볶음 (5.6.9.13.18) 양상추사과샐러드(1.4.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 461.0/26.4/147.6/1.9
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed 수다날	9/12 Thu	9/13 Fri
배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 건새우아욱된장국(5.6.9) 두절콩나물파채초무침 (5.6.13) 허브삼겹살버섯구이(5.6.10) 상추쌈&쌈장2(1.5.6.13) 옥수수치즈구이(1.2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 447.9/17.4/311.4/2.6	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 전주식콩나물국 (1.5.9.13.17) 오이소박이(5.6.13) 오리불고기(5.6.13) 고구마튀김(1.5.6) 상추쌈&쌈장2(1.5.6.13) 머스크멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 641.7/24.7/209.4/4.1	고소한간장계란밥 (1.2.5.6.8.9.13) 배추김치(9) 들깨감자국(5.6.9) 당면김말이튀김(1.5.6.16) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 466.7/17.8/317.1/6.0	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 모듬햄찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 민물새우시래기저침 (5.6.9.13) 숙주미나리무침 허브치킨직화구이(15) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 381.2/26.8/199.4/1.8	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 소고기무국(5.6.16) 미역국수사과초무침(5.6.13) 햄전,애호박전 (1.2.5.6.10.15.16) 알룰로스로 만든 식혜 송편 * 에너지/단백질/칼슘/철 541.9/21.1/97.1/2.2
9/16 Mon	9/17 Tue	9/18 Wed	9/19 Thu	9/20 Fri
			배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 소고기무국(5.6.16) 마파볼어묵비엔나조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 순살고등어양념찜 (5.6.7.13) 김가루실파무침(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 392.3/22.8/104.5/2.7	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 콩나물무장아찌무침(5) 돈육동그랑땡전 (1.5.6.10.15.18) 토마토&꿀레몬드레싱 (12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 418.4/19.3/100.6/2.7
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed 수다날	9/26 Thu	9/27 Fri
배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 알리오올리오스파게티 (1.2.5.6.10.15.16) 두부감자된장국(5.6) 새우멸치파래돌김자반(5) 직접만든 돈가스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.6/32.0/242.7/4.6	배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥(소)(5) 낙지김치수제비국(5.6.9) 수육&명이나물자아찌 (5.6.9.10) 상추쌈&쌈장2(1.5.6.13) 샤인머스켓 푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 428.5/27.9/134.4/2.4	배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥(소)(5) 잔치국수&양념장 (1.5.6.9.18) 배소라살무침(5.6.13) 닭봉오븐구이 (2.5.6.13.15.18) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 451.5/23.9/154.3/2.5	배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥(소)(5) 한우사골떡국(1.5.6.16) 노각초무침(5.6.13) 순살임연수어구이(5.6) 블루베리파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 439.8/16.2/51.4/3.7	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 얼갈이된장국(5.6) 등갈비바베큐오븐구이 (5.6.10.12.13) 비엔나케첩조림 (2.5.6.10.12.15.16) 컬러묵과 양념장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 533.7/30.9/232.8/2.5
9/31 Mon	◇ 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,뽕장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함!		◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥ 밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪ 복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭 고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전 복, 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



◆ 추석(9.17)

햇곡식을 추수하여 떡을 빚고, 밤*대추*감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날!

◆ 송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빚는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상에 올리던 명절 떡이었습니다.

추석 음식 건강하게 즐기



음식은 **두부나 버섯, 채소**를 많이 넣어서 조리하세요.



부침 반죽이나 튀김옷은 되도록 **얇게** 조리하세요.

기름, 껍질 제거!



육류는 **살코기 위주**로 굵거나 삶아서 조리하세요.



나물 조리 시 기름과 양념은 **소량만 사용**하여 무침으로 조리하세요.



콜라, 맥주 등 탄산이 있는 음료는 폭발 우려가 있으니 서늘한 곳에 보관하세요.



나물, 산적 등 명절음식은 조리 후 냉장 보관하며, 상온 보관 시에는 **4시간**을 넘기지 않도록 합니다.



과식하지 않도록 식사량을 조절해주세요.



열량이 낮은 나물이나 채소 위주로 식사하세요.

◆ 밥상 위 지구를 지켜요!!

지구도 살리고, **건강도 지키는 식생활**



지구의 온도가 2℃이상 상승시 폭염, 집중호우 등 우리가 감당할 수 없는 자연재해가 발생합니다. 지구의 온도가 더 많이 올라가지 않도록 탄소배출량을 줄여야 합니다. 우리의 건강을 지킬 수 있는 식생활 실천 방법으로는 무엇이 있을까요?

첫 번째 방법!!

육류소비를 줄이고 채소를 많이 먹어요.

두 번째 방법!!

맛도 건강에도 좋은 **제철 과일, 채소**를 먹어요.

세 번째 방법!!

푸드마일리지에 적은 **로컬푸드**를 먹어요.

네 번째 방법!!

음식을 남기지 않고 골고루 먹어요.



◆ 푸른 하늘의 날! (9.7)

매년 9월 7일

우리나라가 제안해 지정된 첫 유엔 공식 기념일

푸른 하늘의 날

푸른 하늘과 맑은 공기를 만들기 위해 모두 함께 동참해주세요!

‘푸른 하늘의 날’은 우리나라가 주도해서 채택한 최초의 유엔 기념일이자 국가 기념일입니다.

지난 2019년 9월 뉴욕에서 개최된 기후행동정상회의에서 ‘푸른 하늘의 날’을 최초로 제안하였고,

이에 공감한 세계는 그해 12월 제74차 유엔총회에서 ‘푸른 하늘을 위한 국제 맑은 공기의 날’ 지정을 채택했습니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 환경부, 다음*구글검색]