







2025학년도 4월 월간식단 및 영양소식지

전주성현 2025 - 7호
☎ 063)213-0513
<https://school.jbedu.kr/jjseonghyeon>

식목일에 나무를 심어볼까요?

매년 4월 5일은 '식목일'입니다. 이 날은 나무를 심고 자연을 사랑하는 마음을 기르는 날이에요. 식목일에 나무를 심으면, 나무가 자라면서 우리가 숨 쉬는데 꼭 필요한 산소를 만들어주고, 다양한 과일과 약재를 제공해주기도 해요. 또한, 나무는 지구를 지키는 중요한 역할을 해요.

또한 사과, 배, 포도, 복숭아 등 우리가 좋아하는 과일들은 모두 과일나무에서 자라나요. 과일나무는 씨앗에서 자라나서 나무가 되고, 그 나무에서 과일이 열리게 돼요. 나무에서 열리는 다양한 과일들을 함께 알아봅시다.

	사과	사과나무는 봄에 꽃을 피우고, 여름에 과일이 자라서 가을에 맛있는 사과를 딸 수 있어요. 사과는 비타민 C가 많아 건강에 좋아요.
	배	배나무는 봄에 꽃이 피고 여름 동안 배가 자라나서 가을에 먹을 수 있어요. 배는 수분이 많아서 갈증을 해소하고, 소화에 좋은 과일이에요.
	포도	포도는 비타민 C와 항산화 물질이 많아서 몸에 좋은 영향을 준답니다. 포도나무도 여름에 자라고, 가을에 수확할 수 있어요.
	귤	겨울철 간식으로 많이 먹는 귤은 비타민 C가 많아 면역력을 높이는 데 도움을 주고, 감기 예방에도 좋아요.

이번 식목일에 작은 나무 한 그루를 심어 지구를 지켜보는 건 어떨까요?

24절기 중 여섯 번째: '곡우'

24절기 중 여섯 번째 절기인 곡우는 봄의 끝자락에 해당합니다. 또한 농사와 관련이 깊은 중요한 절기입니다. 이름의 뜻은 "곡(穀)"은 곡식, "우(雨)"는 비를 뜻해요. 그래서 곡우는 "곡식에 좋은 비가 내리는 때"라는 의미를 가지고 있어요.

"곡우 비가 내리면 풍년이 든다"는 말처럼, 이때 내

리는 비는 풍년을 기원하는 의미도 있어요. 예전에는 농부들이 곡우를 지나면서 비가 잘 오기를 기도했답니다.

또한 곡우 즈음에는 서해 바다에서 조기가 아주 많이 잡힌다고 해요. 이 조기 떼를 '곡우사리'라고 불러요. 이때의 조기가 살이 연하고 알이 가득해 가장 맛이 좋은 때입니다.



출처 : 그림으로 만나는 사계절 24절기

4월 22일은 '지구의 날'



지구의 날은 매년 4월 22일에 지구를 보호하고 환경을 지키자는 의미로 전 세계 사람들이 기념하는 날입니다. 지구의 날을 맞이하여 지구를 건강하게 지키기 위한 방법을 함께 알아봅시다.

첫 번째, 채소와 과일을 많이 먹어요.

채소와 과일은 환경을 덜 해치면서 우리의 건강을 지켜주는 좋은 음식이에요. 게다가 지역에서 자란 로컬 푸드를 먹으면 식품의 이동거리가 감소해 온실가스 배출을 줄일 수 있어요.

두 번째, 물을 절약해요.

물을 아껴 쓰면 지구 자원을 보호하는 데 도움이 됩니다. 우리가 음식을 먹을 때 남기지 않도록 주의하는 것도 좋은 방법이에요!

우리가 먹는 음식, 물 절약 등 작은 실천들이 중요해요. 이 작은 실천들이 모여 지구를 보호하고 더 나은 환경을 만드는 데 큰 도움이 된답니다!

출처: 경기온나눔콘텐츠

전주성현유치원 4월 월간식단표 안내

월	화 1	수 2	목 3	금 4
	<ul style="list-style-type: none"> · 토마코펜쌀밥(12) · 쇠고기미역국(5.6.16) · 들나물초무침(5.6.13) · 돈육마늘간장볶음(5.6.10.13) · 지짐벌꽃전(2.5.6) · 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 504.8/25.5/120.4/1.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 어묵우동(1.5.6) · 후리가케밥(1.5.6) · 유자단무지맛살냉채(5.6.13) · 팽이버섯채소튀김(2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 딸기 <p>*에너지/단백질/칼슘/철 469.6/13.7/151.4/2.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 강황쌀밥 · 쫄면장국(5.6) · 오이달래무침(5.6) · 주꾸미삼겹살불고기(5.6.10.13) · 콘치즈구이(1.2.5.6.10.13) · 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 570.4/23.6/132.2/3.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 귀리밥 · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16) · 브로콜리찜 · 한우불고기(5.6.13.16.18) · 고구마쥬러스맛탕(1.2.5.6.13) · 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 672.4/29.8/89.5/3.4</p>
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 새알심만둣국(1.5.6.10.18) · 한우메추리알장조림(1.5.6.13.16) · 파래실파무침(5.6.13) · 닭갈비(5.6.13.15) · 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 605.3/34.0/101.6/3.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 녹차카테킨밥 · 소고기뭇국(5.6.16) · 숙주미나리무침 · 토마토푸실리파스타(1.2.5.6.10.12.13) · 연어스테이크 · 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 498.0/23.3/69.6/1.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 카레돈육볶음밥(2.5.6.10.12.13.16.18) · 미소된장국(5.6) · 취나물볶음(5.6) · 치즈등뼈돈까스(1.2.5.6.10.12.16.18) · 배추김치(9) · 돈까스소스(데미그레이)(5.6.12.13.16.18) · 샤인머스켓 <p>*에너지/단백질/칼슘/철 529.8/20.7/115.5/2.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 토마코펜쌀밥(12) · 복어달걀국(1.5.6) · 갑오징어채소초무침(5.6.13.17) · 콩나물무침(5) · 목삼겹오븐구이(10) · 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 593.6/31.0/90.2/2.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 보리밥 · 꽃게된장국(5.6.8) · 순두부달걀찜(1.5.13) · 방풍된장무침(5.6) · 오리훈제채소볶음(5.6.13.18) · 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 592.0/30.1/155.2/2.6</p>
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> · 짜장면(2.5.6.10.13.16) · 게살달걀국(1.5.6.8) · 하트단무지 · 등심짜바로우(1.5.6.10.13) · 배추김치(9) · 오렌지 <p>*에너지/단백질/칼슘/철 782.9/29.7/174.1/7.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 강황쌀밥 · 무지개꽃떡국(1.5.6.16) · 양상추과일샐러드(2.11.12.13) · 치커리유자청무침(5.6.13) · 눈꽃치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13) · 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 659.8/20.2/106.8/2.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 김밥볶음밥(1.2.5.6.10) · 오색어묵국(5.6.13.18) · 치즈떡볶이(1.2.5.6.13) · 스마일감자(5.6.12) · 배추김치(9) · 사과 <p>*에너지/단백질/칼슘/철 751.9/23.7/152.0/4.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 클로렐라밥 · 소고기낙지탕(5.6.16) · 순살간장찜닭(5.6.13.15.18) · 잔멸치무줄리볶음(5.6.13) · 베이컨감자채전(5.6.10) · 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 519.9/30.9/108.0/2.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 귀리밥 · 닭곰탕(5.6.15) · 건새우마늘종볶음(5.6.9.13) · 궁중떡볶이(5.6.13.16.18) · 순살갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) · 깍두기(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 635.7/30.9/307.4/3.1</p>
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 한우육개장(5.6.13.16) · 들기름막국수(3.5.6.7) · 시금치무침 · 한입떡갈비(5.6.10.13) · 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 560.5/22.5/101.2/4.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 클로렐라밥 · 우렁된장찌개(5.6) · 연근간장조림(5.6.13) · 햄맛살달걀말이(1.5.6.10) · 자반고등어구이(5.6.7) · 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 556.7/33.3/433.0/5.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 제주고기국수(5.6.10.16) · 김가루죽밥 · 깻잎순볶음(5.6) · 참치김치전(5.6.9.16.18) · 배추김치(9) · 한라봉 <p>*에너지/단백질/칼슘/철 564.5/26.4/130.7/2.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 녹차카테킨밥 · 돈육김치찌개(5.6.9.10) · 버섯잡채(5.6.13.18) · 참나물무침 · 갈비찜(5.6.10.13.18) · 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 559.6/24.2/98.3/2.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 유부맑은국(1.5.6.13.18) · 단호박고구마샐러드(1.5.13) · 세발나물무침(5.6) · 큐브목살스테이크(5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 634.3/21.9/104.0/2.5</p>
28	29	30		
<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥(5) · 열갈이된장국(5.6) · 검은콩자반(5.6.13) · 풀면채소무침(5.6.13) · 대패삼겹살숙주볶음(5.6.10.13.18) · 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 634.3/21.9/104.0/2.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 버섯카로틴밥 · 소고기버섯샤브샤브국(5.6.13.16.18) · 알감자조림(5.6.13) · 머위된장무침(5.6) · 미트볼채소볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 582.0/18.5/94.9/2.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 베이컨채소볶음밥(5.6.10.13.18) · 황태맑은콩나물국(5.6.9) · 꼬시래기초무침(5.6.13) · 통새우살까스/타르타르소스(1.5.6.9.13) · 배추김치(9) · 멜론 <p>*에너지/단백질/칼슘/철 513.4/17.4/167.2/2.4</p>		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: 성현유치원 홈페이지) 식생활관 소식) 이달의 식단 (식단은 시장의 수급현황 및 유치원사정에 따라 변경될 수 있습니다.)

1) 원산지

쌀(국내산 유기농), 배추김치(국내산), 고춧가루(국내산), 쇠고기(국내산(한우)), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 오징어(국내산/칠레산), 고등어(국내산), 삼치(국내산), 바지락(국내산), 홍합(국내산), 두부(국내산), 아귀(국내산), 복어채(러시아산), 주꾸미(국내산), 참치(다랑어, 원양산), 낙지(국내산)

2) 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 찻