



원 혼
건강하게
즐 겁 게
당당하게

2025년 4월 교육급식 일림장

놀이 속에서 행복을 꿈꾸는 유치원
교무실 632-3403 / 행정실 632-3404
식생활관 636-3406
남원참사랑유치원 제2025 - 8 호

식생활관에서 밥 먹을 때 하지 말아야 할 행동들을 살펴보세요!!



식사도중 화장실 가지 않기

식사 전, 후에 꼭 화장실을 가고
식사도중 요의(변의)가 느껴지면
조금씩 참는 습관을 길러주세요.



편식하지 않기

유치원 급식은 집에서 먹어온 음식
같이 익숙한 음식만 제공하지 않
습니다. 이것저것 먹어보면서 골고
루 먹는 습관을 기르고 음식에 대
해 다양한 체험을 할 수 있습니다.



손으로 집어먹지 않기

손에는 우리몸에 해로운 많은 세균이 묻어 있습니다.
더불어 식사 전 손씻지 않고 손으로 음식을 먹으면
복통,설사,장염 등의 증세가 일어날 수 있습니다.
또한 숟가락, 젓가락, 포크 같은 식사도구를 사용하는
습관을 기르지 않으면 두뇌회전이 느려지는 결과를 낳게
됩니다.

식사를 받자마자 가만히 있지 않기

식사시간도 유치원 교육과정 및 일상의 하나입니다. 식사를 받고
가만히만 있는 경우 본인 하나로 인해 친구들이 모두 기다려 주고,
다음 일정에 늦어질 수 있습니다. 이는 다른 친구들을 배려하지 않고
나 혼자만 생각하는 이기주의적인 행동이기도 합니다. 식사를 받고
'잘먹겠습니다'라고 인사 한 후 시간에 맞게 식사하는 습관을 기르세요.



식사 중 소리 지르거나 친구와 장난하지 않기

유치원 생활은 '사회화 과정'의 하나입니다. '나
혼자'가 아닌 '다른 친구들'과 함께 식사를 합니다.
가정에서처럼 무조건 소리지르거나 친구들에게 장
난을 쳐 친구의 식사를 방해하지 않게 하는 습관을
기르세요.



2025학년도 본원 영양량 (1식,원아기준)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (R.E.)	타민 (비타민B ₁)(mg)	리보플라빈 (비타민B ₂)(mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
	513.7	9.36	80.9	0.16	0.2	13.3	152.23	1.95



4월 유치원 식단 안내



	4/1 Tue	4/2 Wed	4/3 Thu	4/4 Fri
◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣	친환경 기장밥 바지락미역국(18) 간실파김가루무침 돼지불고기(5.6.10.13) 고기없는 떡갈비(5.6.18) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 505.12/25.61/144.76/3.67	친환경 귀리밥 썩된장국(5.6) 돼지고기수육(5.6.10) 사각어묵볶음(1.5.6) 배추김치(9) 파프리카 스틱/오이/상추쌈 감귤주스(생협)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 498.02/26.85/113.95/3.78	친환경 찹보리밥 소고기무국(16) 시금치무침(5.6) 두부양념조림(1.2.5.6.) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 503.72/17.57/157.67/2.62	하이라이스(2.5.6.10.12.13.16) 누룽지 메추리알새송이조림(1.5.6.13) 머위순 된장무침(5.6) 배추김치(9.13) 식목일 타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 535.37/18.10/133.44/2.7
4/7 Mon	4/8 Tue	4/9 Wed	4/10 Thu	4/11 Fri
친환경 발아현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 순살 간장찜닭(5.6.15) 애호박타리버섯볶음 옥수수 달걀말이(1.5) 알타리김치(9.13) 꼬마크림카스텔라(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.15/24.28/151.52/2.71	친환경 영양잡곡밥(5) 근대된장국(5.6) 오향장육과 무쌈(10) 상추사과 겨자무침(13) 우영채볶음(5.6) 배추김치(9.13) 빙솔토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 504.35/23.73/139.08/3.20	친환경 차조밥 갑오징어 콩나물국(5) 세벌나물무침 고기없는 미트볼 볶음(1.2.5.6.12) 한우불고기(16) 배추김치(9.13) 흑임자 도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.22/23.18/164.01/4.63	친환경 찹보리밥 아귀살 무국 돌나물 배무침(5.6.13) 순살치킨카레볶음(2.5.6.12.13.15.16) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 504.97/28.12/147.91/2.76	짜장면과 추가밥(5.6.10.13.16) 계란실파국(1) 단무지 고기없는 군만두(1.2.5.6.13.18) 배추김치(9) 망고주스(생협)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 496.54/19.75/108.10/2.26
4/14 Mon	4/15 Tue	4/16 Wed	4/17 Thu	4/18 Fri
친환경 찹보리밥 달걀탕(15) 잔멸치크랜베리볶음(4.13.14) 파래볶음(5.13) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9.13) 페스츰리호두과자(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 529.25/21.38/163.14/2.10	친환경 기장밥 참치김치찌개(5.9) 닭봉 바비큐조림(6.12.13.15) 우영어묵조림(1.5.6) 취나물무침(5.6) 직접담은 백김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 507.17/23.93/167.08/2.89	친환경 영양잡곡밥(5) 용심이만두떡국(5.6.10.16.) 도라지 배무침(5.6) 순주미나리무침 생선가스/타르소스(1.2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 포도주스(생협)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 517.36/16.23/89.15/2.62	친환경 차수수밥 한우갈비탕(16) 수랏간고기말이조림(5.6.10.12.15.16) 캔콩치무조림 무채 장아찌 배추김치(9.13) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 507.92/17.84/168.49/5.13	
4/21 Mon	4/22 Tue	4/23 Wed	4/24 Thu	4/25 Fri
친환경 귀리밥 달걀찜(유치원)(13.15) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 콩나물무침(하양계)(5) 순살장어구이(13.) 배추김치(9) 딸기주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 513.97/26.27/142.55/3.19	친환경 울무밥 오징어무국(13.17) 가지나물(5.6) 감자채볶음(5) 목살참스테이크(5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9.13) 우유 크레이프(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.04/22.07/116.95/2.38	친환경 영양잡곡밥(5) 아욱된장국(5.6.9) 참나물무침(5.6) 돼지불고기(5.6.10.13) 두부양념구이(5.6) 배추김치(9) 씨없는 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 501.96/20.35/236.67/2.97	친환경 기장밥 돈육김치찌개(5.9.10) 무생채(13) 열무된장무침(5.6) 김부각(1.2.5) 수제치킨가스/브라운소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 아이스 바나나 경단(6) * 에너지/단백질/칼슘/철 532.53/21.84/118.76/2.27	친환경 흑미밥 어묵만두국(1.5.6) 삼색 달걀찜(1.2) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 궁채 장아찌 무침 배추김치(9.13) 사과주스(생협) * 에너지/단백질/칼슘/철 502.86/24.81/373.36/4.12
4/28 Mon	4/29 Tue	◇ 유치원급식 식재료 원산지 표시(27가지)		
친환경 차수수밥 순두부된장국(5.6) 달래오이무침 돼지간장불고기(5.6.10) 간썬새우(5.6.9.12.13.18) 배추김치(9) 이순신 난중일기 쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 519.66/27.23/141.82/2.08	친환경 찹보리밥 쇠고기육개장(5.16) 썩갓두부나물(5) 수제소시지볶음(2.5.6.10.15.16) 순살 삼치 옛장구이(5.6.12) 배추김치(9.13) 빙수 타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.12/25.92/70.16/3.03	<ul style="list-style-type: none"> * 쌀 : 남원 친환경 유기농쌀(2024년산) * 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산 * 유부 : 수입산 콩 * 김치류 : 전재료 국내산(남원관내 로컬푸드) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기 : 국내산 한우(암소) * 축산물가공품 : 국내산 (햄 : 국내산) * 달걀 : 남원 친환경 유정란 * 낙지, 갈치, 주꾸미 : 수입산 * 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 조피볼락, 미꾸라지 : 국내산 * 아귀, 전복 : 국내산 * 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 부세, 꽃게 : 수입산 		

♡ 식단은 학사일정 및 식자재 수급 상황에 의하여 변경될 수 있습니다. 부모님께서 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하십시오.

♡ 원할한 식사습관 및 생활습관을 기르기 위해 가정에서 숟가락, 젓가락으로 밥 먹는 방법을 아이에게 가르쳐 주시고, 젓가락으로 밥을 먹는 습관을 들여주세요.

☆ 유치원에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들어오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.

(강)식생활관에서 꼭 양말을 착용하기 바랍니다.(조)