



원 훈
건강하게
즐 겁 게
당당하게

2025년 3월 교육급식 일림장

놀이 속에서 행복을 꿈꾸는 유치원
교무실 632-3403 / 식생활관 636-3406
남원참사랑유치원 제2025 - 1 호

★ 2025년 유치원급식운영 안내

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육 공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시 되고 있습니다. 올해 급식비는 유치원 원아 4,030원(식품비 3,510원, 운영비 520원) 이 지원됩니다.

(친환경농산물지원금 1식 유-340원, 친환경 유정란 구입지원금-50원)

2. 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

[유치원 급식 식재료]



① 쌀 : 국내산 친환경 쌀
과 친환경 잡곡 5~10%를 포함한 혼식

② 농산물 : 국내산 사용원칙, **친환경 농산물 30%이상 사용**

③ 양념류 : 국산 및 친환경 원료, **HACCP제품 사용**

④ 육류 : 한우 2등급 이상, 돼지고기 2등급 이상, 닭고기1등급, 오리고기1등급, 계란(친환경 유정란)

⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 낙지 등), HACCP 인증 제품, 품질인증제품 사용, **일본산 수산물 미사용.**

⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 전혀 사용하지 않고 **다시마, 멸치, 디포리 등 천연재료로 맛을 냅니다.**

[식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

▷ 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발 적용

▷ 바른 식습관형성을 위해 1주에 채소류, 나물반찬 주 3회 이상, 신선한 과일 주 1회 이상, 튀긴 음식 및 가공식품 주 2회 이하 제공

▷ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도0.4~0.6% (국), 0.6~0.7%(찌개) 측정 및 유지

▷ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화

“**식습관을 바꾸는 것만으로도**
건강한 삶을 살 수 있습니다”

[유치원에서의 식사예절]

<식사 전>



1. 손을 깨끗이 씻기
2. 차례대로 급식받기
3. 식판은 양손으로 바르게 들고 배식 받아 자리로 이동하기
4. 식사하기 전 감사 인사하기
5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기

<식사 할 때>



6. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사 하기
8. 남은 음식은 국칸에 모아서 깨끗이 정리하기

<식사 후>



9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
10. 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기

[유아를 위한 즐거운 식생활]

◆ 음식은 다양하게 골고루

- 편식하지 않고 고기, 채소, 생선, 콩, 우유 등 다양하게 먹습니다.

◆ 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

- 매일 한 시간 이상 신체활동을 하고 식사, 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

◆ 식사는 제때에, 싱겁게

- 아침식사는 꼭 먹고 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.

◆ 간식은 안전하고, 슬기롭게

- 간식으로는 신선한 과일과 우유 등을 먹으며, 과자나 탄산음료, 패스트푸드는 자주 먹지 않습니다.

◆ 식사는 가족과 함께 예의 바르게

- 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹고 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않습니다.

[가정에서 학부모님의 역할]

▷ 월간 식단표와 영양소식지는 아이와 함께 읽어 보고, 유치원 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 아이의 식품안전 확보를 합니다.

2025학년도 본원 영양량 (원아기준)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (RE.)	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



3월 유치원 식단 안내



◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자	3/4 Tue	3/5 Wed	3/6 Thu	3/7 Fri
	친환경 칠보리밥 소고기미역국(5.6.16) 콩나물무침(하양게)(5) 순살 간장찜닭(5.6.15) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 배추김치(9) 2025학년도 새학년 케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 517.3/21.9/68.9/1.6	친환경 영양잡곡밥(5) 한우갈비탕(1.16) 간싹파김가루무침 미트볼 푸살리볶음 (1.2.5.6.10.12.15.16) 두부양념구이(5.6) 배추김치(9.13) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 510.1/19.2/103.3/3.1	친환경 차조밥 참치김치찌개(5.9.13.) 우엉어묵조림(1.5.6) 숙주나물무침 생선가스/타르소스 (1.2.5.6.12.13.16) 직접담근백김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 525.2/17.7/64.9/1.5	짜장밥(5.6.10.13.16) 달걀파국(1.5.6) 무채 장아찌 오이부추무침(5.6.13) 레몬소스탕수육(5.10.13) 배추김치(9) 새싹주스(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.2/22.8/115.0/2.3
3/10 Mon	3/11 Tue	3/12 Wed	3/13 Thu	3/14 Fri
친환경 발아현미밥 쇠고기육개장(5.16) 달걀찜(1.5.6.8.13) 청경채 무침 돼지간장불고기(5.6.10) 배추김치(9.13) 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 530.1/28.4/141.3/3.	친환경 칠보리밥 냉이불동된장국(5.6) 알밤돼지사태찜 (5.6.10.13) 시금치무침(5.6) 새우튀김(1.5.6.9) 배추김치(9.13) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 542.7/23.0/205.6/7.0	친환경 흑미밥 달걀탕(5.6.15) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13) 잔멸치견과볶음(4.13.14) 잡채(1.5.6.13) 파래볶음(5.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 552.1/27.3/177.6/3.0	친환경 기장밥 올깨떡국 오향장육과 무쌈(10) 애호박새우젓볶음(5.9) 오징어튀김(1.5.6.17) 배추김치(9.13) 저당요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.3/23.3/110.4/3.4	친환경 율무밥 수제비만두국 (1.5.6.10.13.) 오리훈제 찐스테이크 숙주나물무침 참나물전(1.5.6) 김부각(1.2.5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 503.6/18.3/107.7/2.0
3/17 Mon	3/18 Tue	3/19 Wed	3/20 Thu	3/21 Fri
친환경 영양잡곡밥(5) 순두부 맑은 버섯국(5.9.10) 우채된장무침(5.6) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 직접 만든 동그랑땡전 (1.2.5.6.10) 배추김치(9.13) 방울토마토(친환경) * 에너지/단백질/칼슘/철 508.5/21.0/151.1/2.	친환경 칠보리밥 청국장찌개(5.9) 오이부추무침(5.6.13) 한우불고기(16) 삼치데리야끼구이 (5.6.13) 배추김치(9) 식물성 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 520.8/26.1/127.0/3.4	찰쌀밥과 구이김 잔치국수(1.6) 도토리묵무침(5.6.13) 목살삼스테이크 (5.6.10.12.13.16.18) 군만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 514.7/18.8/118.9/3.0	친환경 발아현미밥 아귀살 무국 감자볶음 (1.2.5.6.10.) 가지나물(5.6) 수제돈가스 (1.2.5.6.10.12.) 배추김치(9.13) 스위트 트로피컬(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 500.5/23.9/98.8/3.3	친환경 기장밥 김치콩나물국(5.9) 캐공치무조림 돈육갈비찜(5.6.10.13) 치즈떡볶이(1.2.5.6.10) 김말이튀김(오븐조리) (1.5.6.) 직접담근 백김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 513.6/15.4/236.3/7.5
3/24 Mon	3/25 Tue	3/26 Wed	3/27 Thu	3/28 Fri
친환경 차수수밥 감자호박된장국(5.6.9) 숙갓두부나물(5) 돼지불고기(5.6.10.13) 간소새우(오븐) (5.6.9.12.13.18) 배추김치(9) 우리밀 슈크림빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 520.5/24.2/130.5/2.3	친환경 영양잡곡밥(5) 맑은미역국 목살구이와 상추쌈(5.6.10) 마파두부(튀기지 않음) (5.6.10.12.13.18) 배추김치(9.13) 파프리카 스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 516.3/22.8/102.1/2.4	친환경 귀리밥 전복죽(18) 달래배우침(5.6.13) 애호박느타리버섯볶음 수제치킨가스/브라운소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 536.3/20.5/64.7/2.0	친환경 기장밥 오징어무국(13.17) 참나물무침 토마토스파게티 (1.2.5.6.12.13) 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9.13) 수제마늘빵(오븐조리) (2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.6/19.7/142.0/3.2	친환경 차수수밥 근대된장국(5.6) 수랴간고기말이구이(5.6. 10.12.15.16) 도라지 오이무침(5.6.13) 순살 닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(9.13) 딸기크림치즈수(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 545.9/20.4/160.8/3.0
3/31 Mon	◇ 유치원급식 식재료 원산지 표시(27가지)			
친환경 흑미밥 낙지버섯전골(16) 콩나물무침(5) 터널어묵볶음(1.5.6) 순살치킨카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 530.3/30.8/313.0/3.5	<p>* 쌀 : 남원 친환경 유기농쌀(2024년산)</p> <p>* 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산 * 유부 : 수입산 콩</p> <p>* 김치류 : 전재료 국내산(남원관내 로컬푸드) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산</p> <p>* 쇠고기 : 국내산 한우(암소) * 축산물가공품 : 국내산 (햄 : 국내산)</p> <p>* 달걀 : 남원 친환경 유정란 * 낙지, 갈치, 주꾸미 : 수입산</p> <p>* 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 조피볼락, 미꾸라지 : 국내산</p> <p>* 아귀, 전복 : 국내산 * 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 방어, 부세, 꽃게 : 수입산</p>			

♡ 식단은 학사일정 및 식자재 수급 상황에 의하여 변경될 수 있습니다. 부모님께서는 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하시기 바라며, 담임 선생님이나 영양사에게 미리 알려 주시기 바랍니다. 그리고 당일 급식 메뉴에 대해 자녀들에게 반드시 숙지해주시기 바랍니다.

♡ 원만한 식사습관 및 생활습관을 기르기 위해 가정에서 숟가락, 젓가락으로 밥 먹는 방법을 아이에게 가르쳐주시고, 젓가락으로 밥을 먹는 습관을 들여주세요

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