

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
◇ 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			12/26 친환경 영양잡곡밥(5) 쇠고기육개장(5.16) 메추리알새송이조림(1.5.6.13) 시금치무침(5.6) 잡채(1.5.6.13) 배추김치(9)/딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 521.0/17.7/79.5/3.2	12/27 친환경 영양잡곡밥(5) 아욱된장국(5.6.9) 돼지불고기(5.6.10.13) 감자볶음(1.2.5.6.10.15.16) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 콩나물무침(5)/배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 531.7/27.1/222.9/2.7
12/30 친환경 영양잡곡밥(5) 순두부 맑은 버섯국(5.9.10) 열무된장무침(5.6) 비엔나소시지볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) 옥수수 달걀말이(1.5) 파래볶음(5.13)/배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.5/19.9/219.9/3.6	12/31 친환경 영양잡곡밥(5) 추어탕(5.6) 캔고등어무조림(5.6.7) 가지나물(5.6) 깻잎 후라이드 치킨(5.6.15) 배추김치(9)/파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 506.0/20.9/194.4/3.3	2025 1/1 	1/2 김주먹밥(1.2.5.6.10.15.16) 직접만든 떡라면(1.6) 닭봉 바베큐조림(6.12.13.15) 우엉어묵조림(1.5.6) 단무지무침 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 529.6/27.3/248.6/4.8	1/3 친환경 영양잡곡밥(5) 소고기미역국(5.6.16) 콩나물무침(야양게)(5) 돼지불고기(5.6.10.13) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9) 자두 주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 523.7/21.0/68.3/2.0
1/6 친환경 영양잡곡밥(5) 닭곰탕(5.6.15) 메추리알 치즈떡볶이 (1.2.5.6.12.13) 미트볼 푸실리볶음 (1.2.5.6.10.12.15.16) 청경채 무침/배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 535.9/19.8/108.9/2.2	1/7 친환경 영양잡곡밥(5) 오징어무국(13.17) 두부조림(5.6.13) 숙주나물무침 수제돈가스(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 529.8/26.7/142.4/2.6	1/8 친환경 영양잡곡밥(5) 청국장찌개(5.9) 도토리묵무침(5.6.13) 돼지간장불고기(5.6.10) 비엔나소시지볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9)/구이김 * 에너지/단백질/칼슘/철 536.0/27.1/124.2/3.0	1/9 친환경 영양잡곡밥(5) 아귀살 무국 오리훈제 찹스테이크 우영채볶음(5.6) 사각어묵볶음(1.5.6) 배추김치(9.13) 식물성 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 524.9/21.2/122.5/2.0	1/10 친환경 영양잡곡밥(5) 근대된장국(5.6) 잔멸치볶음(13.) 목살구이와 상추쌈(5.6.10) 배추김치(9.13) 파프리카 스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 530.8/27.4/164.5/2.7
1/13 친환경 영양잡곡밥(5) 낙지연포탕(18) 도라지 배무침(5.6) 미역줄기볶음 한우불고기(16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 505.9/27.5/140.8/4.7	1/14 친환경 영양잡곡밥(5) 김치어묵국(1.5.6.9) 메추리알새송이조림(1.5.6.13) 참나물무침 순살 간장찜닭(5.6.15) 직접담근백김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 509.8/20.9/96.7/2.3	1/15 친환경 영양잡곡밥(5) 닭개장(유치원)(13.15) 김부각(1.2.5) 치즈블럭돈가스(1.2.5.6.10) 두부양념구이(5.6.13) 배추김치(9.13) 오이고추된장무침 * 에너지/단백질/칼슘/철 524.3/21.9/169.0/3.2	1/16 친환경 영양잡곡밥(5) 감자애플볶음(1.2.5.6.10.15.16) 맑은미역국 돼지갈비찜(10.13) 숙주나물무침 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 507.6/19.4/68.4/1.4	1/17 친환경 영양잡곡밥(5) 감자수제비국(5.6.9.13.17.18) 돼지고기수육/상추쌈(5.6.10) 사각어묵볶음(1.5.6) 가지나물(5.6)/배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 520.6/35.2/186.5/3.6
1/20 친환경 영양잡곡밥(5) 감자옥심이국(8.9.17.18) 숙주나물무침 비엔나소시지볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) 옥수수 달걀말이(1.5) 배추김치(9) 크레이프 케이크(1.2.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 512.5/19.9/168.6/2.5	1/21 친환경 영양잡곡밥(5) 닭고기미역국(13.15) 콩나물무침(야양게)(5) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 맛동산 탕수육(4.5.6.10.13.18) 배추김치(9.13)/바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 522.0/23.1/87.9/2.1	1/22 친환경 영양잡곡밥(5) 아욱된장국(5.6) 우영어묵조림(1.5.6) 간실파김가루무침 돼지불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 딸기두부도너츠(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 532.6/22.3/241.9/2.7	1/23 친환경 영양잡곡밥(5) 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 소고기무국(16) 숙음열무무침 수제햄박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 512.6/19.2/169.4/3.0	1/24 친환경 영양잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9) 애호박느타리버섯볶음 파래볶음(5.13) 수제치킨가스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 저당요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 513.1/24.6/164.3/1.9
1/27 친환경 영양잡곡밥(5) 떡만두국(1.5.6.10.16.18) 돼지갈비찜(10.13) 도라지 오이무침(5.6.13) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 숙음열무무침/배추김치(9) 사과당근요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 520.0/22.5/163.2/2.4	1/28~1/30(설연휴) 		2/13 친환경 영양잡곡밥(5) 닭곰탕(5.6.15) 달걀찜(1.5.6.8.13) 달래오이무침 치즈블럭돈가스(1.2.5.6.10) 배추김치(9.13)/파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 511.7/26.0/154.2/2.7	2/14 친환경 영양잡곡밥(5) 오징어무국(13.17) 우영채볶음(5.6) 콩나물무침(5) 한우불고기(16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 526.2/23.2/96.1/2.4

2/17	2/18	2/19	2/20	2/21
친환경 영양잡곡밥(5) 감자햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) 동태매운탕(13.17) 유채된장무침(5.6) 돈육 폭찹 스테이크 (5.6.10.12.13.16) 배추김치(9.13) 사과주스(생협) * 에너지/단백질/칼슘/철 508.4/21.5/118.7/2.2	친환경 영양잡곡밥(5) 냉이된장국(5.6) 순살 닭갈비(5.6.13.15) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 간소새우(오븐)(5.6.9.12.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 526.3/27.5/168.3/5.5	친환경 영양잡곡밥(5) 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 소고기미역국(5.6.16) 달래오이무침 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9.13) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 508.9/15.8/95.2/2.4	친환경 영양잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.9.10) 숙음열무무침 사각어묵볶음(1.5.6) 순살치킨카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16) 김부각(1.2.5) 직접담근배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 522.9/21.3/83.9/1.6	친환경 영양잡곡밥(5) 청국장찌개(5.9) 콩나물무침(하양게)(5) 치즈떡볶이(1.2.5.6.10) 치킨텐더/소스(1.2.5.6.15.18) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 513.8/20.4/144.2/3.1
2/24	2/25	◇ 유치원급식 식재료 원산지 표시(27가지)		
친환경 영양잡곡밥(5) 한우갈비탕(1.16) 메추리알새송이조림(1.5.6.13) 오리훈제 찹스테이크 숙주나물무침 배추김치(9) 옥수수 크림떡(2,13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.6/22.2/60.4/2.4	김주먹밥(1.2.5.6.10.15.16) 잔치국수(1.5.6) 닭봉 바베큐조림(6.12.13.15) 하트단무지 배추김치(9.13) 포도주스(생협)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 532.4/26.6/223.5/5.3	<ul style="list-style-type: none"> * 쌀 : 남원 친환경 유기농쌀(2024년산) * 유부 : 수입산 콩 * 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산 * 김치류 : 전재료 국내산 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기 : 국내산 한우(암소) * 축산물가공품 : 국내산 (햄 : 국내산) * 달걀 : 남원 친환경 유정란 * 낙지, 갈치, 주꾸미, 아귀 : 수입산 * 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 부세, 꽃게 : 수입산 * 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 조피볼락, 미꾸라지, 전복 : 국산 		

♡ 식단은 학사일정 및 식자재 수급 상황에 의하여 변경될 수 있습니다. 부모님께서서는 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.

♡ 원활한 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.

2024학년도 본원 영양량 (중식, 원아기준)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (R.E.)	티아민 (비타민B ₁)(mg)	리보플라빈 (비타민B ₂)(mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
	511.85	8.72	89.09	0.17	0.24	13.39	147.54	2.12

코로나-19가 다시 유행하고 있습니다. 날씨도 매우 춥습니다.

식생활관 출입할 때 마스크 착용을 해주시고, 식사 전 손을 꼭 씻으세요.

