

■ 급식 운영안내

1. 매월 급식안내와 식생활관내 게시판을 통해 영양량표시,식재료원산지표시, 알레르기유발식품 표시를 하고 있습니다.

2. 유치원 홈페이지를 통해 당일 제공되는 식단을 급식사진을 통해서 확인 할 수 있습니다.

<http://school.jbedu.kr/onsaem> -> 알림마당 -> 급식안내

2. 철저한 식품검수 및 위생관리시스템(HACCP시스템)으로 위생적이고 믿을 수 있는 급식을 운영하고 있습니다

3. 화학조미료를 사용하지 않고 천연재료(멸치,다시마,건새우등)로 맛을 내며 가공식품의 사용은 가급적 지양하고 계절에 맞는 음식을 제공합니다.

4. 나트륨섭취 저감화 실천을 위해 염도계를 이용하여 사용하는 식재료에 따라 국의 염도를 국에 따라 0.5~0.6%에 맞추어 급식을 실시합니다.

5. 친환경농산물은 전주시에서 운영하는 학교급식지원센터를 통해서, 친환경쌀 및 친환경잡곡은 북전주농협을 통해서 납품받고 있습니다.

■ 코로나 19 예방을 위한 안전한 급식 운영

☞ 코로나19 대비 안전한 급식 운영을 위하여 최선을 다하겠습니다.

- 칸막이를 설치 한 상태에서 한 칸씩 띄어앉기
- 급식 전 발열 체크 및 손 씻기
- 마스크 착용 및 안전거리 준수
- 식사 직전 손 소독 실시
- 식사 직전 마스크 벗기
- 식사 중 대화하지 않기
- 식사 중 음식 나눠먹지 않기
- 식사 후 바로 마스크 쓰기



■ 어린이 식생활 지침



1. 음식은 다양하게 골고루

- 편식하지 않고 가급적 골고루 먹어요.
- 끼니마다 다양한 채소 반찬을 먹어요.
- 생선,살코기,콩 제품, 달걀 등 단백질 식품을 매일 한 번 이상 먹어요.

- 우유를 매일 한 컵 정도 마셔요.

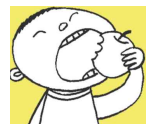


2. 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

- 매일 한 시간 이상 적극적으로 신체활동을 해요.
- TV시청과 컴퓨터 게임을 최소화 해요.
- 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹어요.

3. 식사는 제때에, 싱겁게

- 아침식사는 꼭 먹을수 있도록 노력해요.
- 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹어요.
- 짠 음식, 단 음식, 기름진 음식을 적게 먹어요.



4. 간식은 안전하고, 슬기롭게

- 간식으로 신선한 과일과 우유 등을 먹어요.
- 과자나 탄산음료/패스트푸드를 자주 먹지 않아요.
- 불량식품을 구별할 줄 알고 먹지 않으려고 노력해요.
- 식품의 영양표시와 유통기한을 확인하고 선택해요.

5. 식사는 가족과 함께 예의 바르게

- 가족과 함께 식사하도록 노력해요.
- 음식을 먹기 전에 반드시 손을 씻어요.
- 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹어요.
- 음식은 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않아요.



2021.10월 급식



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
				10/1
<div>식중독 예방 3대 요령</div> <div>·손씻기··위생먹기··꼭여먹기·</div>				친환경쌀압맥보리밥 바지락살미역국(5.6.18.) 마늘소스돈육수육(부추겉절이)(5.6.10.13.) 배추김치 하우스 굴
				에너지/단백질/칼슘/철 469/29/199.3/4.4
10/4	10/5	10/6	10/7	10/8
대체휴일	짜장덮밥(새우살.오징어.돼지고기(5.6.9.10.13.17.) 달걀파국(1.) 치킨탕수육(만들)(1.5.6.12.13.15) 배추김치 포도(샤인머스켓)	친환경혼합잡곡밥(5.) 콩나물김치국(5.) 돼지고기조림(단호박, 깐밤, 새송이버섯(5.6.10.) 배추김치 구운김(에코패키지) 저지방야쿠르트	친환경혼합잡곡밥(5.) 한우소고기미역국(5.6.16.) 메추리알떡장조림(고추장+케첩)(1.5.6.12.13.) 배추김치 스위트골드바나나 토마토오이무침(6.12.)	친환경차수수밥 어묵김치국(5.6.) 가자미순살구이(간장맛)(2.5.6.12.13.) 꼬막살배추무침(5.6.18.) 단호박맛탕(4.5.6.) 배추김치
	에너지/단백질/칼슘/철 482.9/35.3/249.8/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 454.5/26.6/176.3/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 465.4/19.4/174.9/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 450.4/19.3/186/3.1
10/11	10/12	10/13	10/14	10/15
대체휴일	친환경찰기장밥 아욱들깨된장국(5.6.) 순살고등어양념구이(5.6.7.12.13.) 건도토리묵야채볶음(5.6.) 씨앗호떡구이(4.5.6.13.) 배추김치	친환경혼합잡곡밥(5.) 닭고기미역국(15.) 당근양파계란찜(1.5.) 애호박전+햄전(1.5.6.10.) 배추김치 하우스 굴	기능성쌀밥(클로렐라쌀) 한우사골떡국(달걀지단포함)(1.5.16.) 오징어볶음(5.6.17.) 콩나물당면무침(5.6.) 배추김치	친환경찰기장밥 돈육콩비지찌개(5.6.10.18.) 어묵야채볶음(퉁어묵)(5.6.12.13.) 배추김치 단호박죽(팔)
	에너지/단백질/칼슘/철 491.9/18.8/212.5/3	에너지/단백질/칼슘/철 488.3/28/187.4/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 472.8/22.6/171.3/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 450.4/19.5/151/3.3
10/18	10/19	10/20	10/21	10/22
친환경찰현미밥 연두부달걀국(1.5.6.) 닭정육고구마볶음(5.6.15.) 배추김치 구운김(에코패키지)	찰기장옥수수밥 바지락살미역국(5.6.18.) 콩나물볶음(5.6.) 식빵피자(만들/사과.햄.치즈.베어.아재)(2.5.6.10.12.) 배추김치	충무김밥(만들) 시래기된장국(5.6.) 고추장돼지고기조림(5.6.10.) 배추김치 하우스굴	친환경혼합잡곡밥(5.) 감자옹심수제비국(달걀지단 포함)(1.5.6.) 잔멸치볶음(하트모양뮤즐리포함(5.6.13.) 한우불고기(배.대파채포함)(5.6.16.) 배추김치	기능성쌀밥(강황쌀) 황태감자국 메추리알장조림(1.5.6.) 눈꽃치즈크림스파게티(구운식빵포함(2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치 새콤달콤채소피클
에너지/단백질/칼슘/철 463.6/31.5/496.4/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 494.6/23.9/530.7/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 470.3/26.3/315.4/7.4	에너지/단백질/칼슘/철 467.7/27.5/235.6/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 498.3/28.3/315.8/4.6
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29
찰기장옥수수밥 닭고기미역국(15.) 감자채햄볶음(5.6.10.) 배추김치 하우스굴	친환경혼합잡곡밥(5.) 한우소고기청국장(5.16.) 돼지고기조림(단호박, 깐밤, 새송이버섯(5.6.10.) 어린열무된장무침(5.6.) 배추김치	카레밥(인델리커리)(5.6.10.13.) 아욱된장국(5.6.) 팟콘치킨단호박조림(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치 저지방야쿠르트	기능성쌀밥(아미노쌀) 돈육콩비지찌개(5.6.10.18.) 하트모양어묵볶음(파리고추포함)(5.6.17.) 배추김치 전복죽(18.)	기능성쌀밥(클로렐라쌀) 두부호박된장찌개(우렁살포함)(5.6.) 돈육깻잎간장불고기(대파채, 배포(5.6.10.13.) 멘보샤(만들/순살참치)+소스(1.5.6.18.) 배추김치
에너지/단백질/칼슘/철 458.5/21.2/153.6/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 463.8/28.7/210.1/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 462.7/20.8/204/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 452.5/20.1/160.1/6.7	에너지/단백질/칼슘/철 486.8/30.5/243.4/6.2
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣			
학교급식 식재료 원산지표시	쌀,찰쌀,현미,죽,누룽지 : 국내산		닭고기/가공품 : 국내산	
	콩/두부,콩국수,콩비지 : 국내산		오리고기/가공품 : 국내산	
	쇠고기/가공품 : 국내산(한우)		김치/배추,고춧가루 : 국내산	
	돼지고기/가공품 : 국내산		콩치/가공품 : 원양산	
● 위 식단은 유치원 사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다.				