



감기예방을 위한 생활습관

▷따뜻한 물을 충분히 섭취해 주세요.



습도가 낮으면 피부와 호흡기의 점막이 쉽게 말라 바이러스나 세균이 침투하기 쉬워집니다. 수분 섭취, 잊지 마세요!

▷실내 온도와 습도를 적절히 유지해 주세요.



아이들이 잠든 후에는 창문을 닫아 주시고 마른 수건을 따뜻한 물에 적셔 실내에 걸어 주시면, 내부 온도와 습도유지에 효과적입니다.

▷외출 후, 식사 전 화장실을 다녀온 후 수시로 손을 씻어요



▷면역력을 높이는 비타민과 무기질을 충분히 섭취해 주세요



면역력 UP 일곱가지 슈퍼푸드

 단호박	베타카로틴 풍부 유해산소제거 및 노화억제, 성인병예방
 표고버섯	항바이러스효과물질 레티닌 함유 면역력높이며 위장을 튼튼하게!
 당근	베타카로틴 풍부 유해산소제거 및 노화억제, 면역력증강
 무	비타민A,C가 풍부해 목감기예방에 최고
 감	비타민A,B,C가 한꺼번에! 비타민의 끝판왕
 사과	유기산과 펙틴이 풍부, 면역력 증강, 혈중콜레스테롤 감소
 고등어	단백질과 오메가3참고! 면역력 강화 및 뇌세포성장에 탁월 *면역물질의 주성분 단백질

☐ 코로나 예방을 위한 안전한 급식 운영

☞ 코로나19 대비 안전한 급식 운영을 위하여 최선을 다하겠습니다.

- 칸막이 설치 운영
- 급식 전 발열 체크 및 손 씻기
- 마스크 착용 및 안전거리 준수
 - 배식전 : 안전거리 유지 줄서기
 - 배식후 : 퇴식구에서 안전거리 유지 줄서기
- 배식전 손 소독 실시
- 식사직전 마스크 벗기
- 식사중 대화하지 않기
- 식사중 음식 나눠먹지 않기

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
		12/1	12/2	12/3
		친환경찰기장밥 어묵국(앵그리버드어묵) (1.5.6.13) 메추리알고추조림(1.5.6.13.) 오이감장파(=소고이오이표 고볶음(5.6.16) 구운가래떡볶음(땅콩조각) (4.) 배추김치(9.)	친환경발아현미밥 닭고기떡국(지단) (1.5.6.15.) 상추된장무침(5.6.) 파프리카미역줄기볶음(5.) 배추김치(9.) 감귤(친환경)	기능성쌀밥(아미노쌀) 황태들깨미역국(5.6.) 돈육안심장조림(파리고추) (5.6.10.) 미나리쌈(국산쌀, 우리밀)(6.) 오징어김치전 (1.5.6.9.17.) 깍두기(9.)
		*에너지/단백질/칼슘/철 489.4/27.5/191.9/4.6	*에너지/단백질/칼슘/철 485.5/22.6/253.9/3.3	*에너지/단백질/칼슘/철 485.5/22.6/253.9/3.3
12/6	12/7	12/8	12/9	12/10
친환경검정쌀밥 닭고기무국(인삼포함)(9.15.) 마른오징어채도라지볶 음(5.6.17.) 순살고등어카레구이 (간장맛)(5.6.7.) 배추김치(9.) 감귤(친환경)	친환경검정쌀밥 무채들깨국 닭정육새우살볶음(9.15.) 한돈수제떡갈비(브로콜 리토마토)(5.6.10.) 배추김치(9.) 골드키위	자장덮밥(닭고기살) (5.6.15.) 대게살계란국(1.8.) 우영어묵고추장볶음 (5.6.12.) 배추김치(9.) 사과(부사)	기능성쌀밥(강황쌀) 아욱된장국(5.6.) 스튜(돈육.안심/구운가지) (5.6.10.12.) 찐두부*볶은김치(5.9.) 딸기썬식빵파이(만둣) (6.13.) 무생채	기능성쌀밥(강황쌀) 황태콩나물국(5.9.) 곤약메추리알장조림 (1.5.6.13.) 심쿵하트단무지(무색소) 눈꽃치즈크림스파게티(구운식빵/2.5.6.9.12.13.16.) 배추김치(9.)
*에너지/단백질/칼슘/철 472.3/31/163.4/3.9	*에너지/단백질/칼슘/철 459/23.5/173.3/5	*에너지/단백질/칼슘/철 475.4/24.4/241.5/3.2	*에너지/단백질/칼슘/철 491.7/28.3/273.2/4.2	*에너지/단백질/칼슘/철 477.3/27.6/276.3/4.3
12/13	12/14	12/15	12/16	12/17
친환경혼합잡곡밥(5.) 한우소고기무국(5.6.16.) 누룽지피자(만둣)(5.6. 10.12.13.) 배추김치(9.) 오이고추장무침(5.6.) 구운김(에코패키지)	친환경찰기장밥 닭고기새알만두미역국 (5.6.10.15.) 상추무침(5.) 햄야채부침(햄속에야채 가속~)(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 단호박죽(친환경)	기능성쌀밥(아미노쌀) 오리고기들깨탕 숙갓두부무침(5.) 화이트벤나토마토볶음 (7무제품(5.6.10.12.) 배추김치(9.) 무지개떡(친환경쌀)	카레밥(인텔리커리) (5.6.10.13.) 시금치된장국(5.6.) 순살후라이드치킨(양상추 샐러드)(1.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 감귤(친환경)	친환경혼합잡곡밥(5.) 바지락살미역국(5.6.18.) 감자채함볶음(5.6.10.) 돼지고기수육 (상추.깻잎.쌈장)(5.6.10) 배추김치(9.) 사과(부사)
*에너지/단백질/칼슘/철 481/25.2/307.5/3.5	*에너지/단백질/칼슘/철 482.2/21.1/144.5/2.5	*에너지/단백질/칼슘/철 481.4/17/211.7/4.2	*에너지/단백질/칼슘/철 497.8/26.7/161.4/3.4	*에너지/단백질/칼슘/철 530/35/208.6/4.9
12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
친환경찰기장밥 닭고기무국(인삼포함)(15.) 당근양파계란찜(골드날 치알포함)(1.5.) 구운가지나물(5.6.) 딸기썬식빵파이(만둣) (6.13.) 배추김치(9.)	친환경찰현미밥 달래냉이김치된장국 (5.6.9.) 무조림(5.6.) 돼지고기짜장불고기(5. 6.10.13.) 배추김치(9.) 바나나	기능성쌀밥(강황쌀) 바지락살미역국(5.6.18.) 비타민 나물무침(5.6.) 돈육김치볶음(5.6.9.10.) 깍두기(9.) 루돌프사슴코 컵케익/만둣 (생크림.계란과자.초코볼. 생크림.초콜릿) (1.2.5.6.)	친환경찰현미밥 한우소고기떡국(1.5.16.) 오징어볶음(5.6.17.) 맛있는어묵야채볶음(5.6.12.) 배추김치(9.) 딸기산티클로스/만둣 (딸기.생크림.제크과자.블루베리)(2.)	겨울방학 시작일
* 에너지/단백질/칼슘/철 463.7/21.8/175.1/3.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 470.4/23.5/213.4/5.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 475.7/22.9/231.8/4.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 479.1/25.4/173.2/3.2	
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,잡쌀,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	
				삼치,고등어 : 국내산
				오징어,갑오징어 : 국내산
				낙지 : 국내산
				동태,코다리: 러시아

● 위 식단은 유치원 사정과 시장물가에 의해 변동 될 수도 있습니다.