



20-61호

2020.10월 급식안내

우)54920

전주시 덕진구 심방죽로 24

전주온샘유치원

(식생활관 ☎ 070-8853-8100)

■ 급식 운영안내

1. 매월 급식안내와 식생활안내 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 학교급식 운영을 위하여 최선을 다하겠습니다.

- 한 줄 앉기로 안전한 급식운영
- 급식 전 발열 체크 및 손 씻기
- 마스크 착용 및 안전거리 준수
- 배식 전 손 소독 실시
- 식사 전 마스크 벗기
- 식사 중 가급적 대화하지 않기
- 식사 중 음식 나눠먹지 않기
- 식사 후 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.

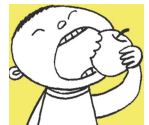


2. 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

- 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.

2020.10월 급식 안내

<div> ◇ 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 </div> <div> ◇ 본 식단은 학사 일정 및 식재료 수급 사정 등의 이유로 변동 될 수도 있습니다. </div> <div> ◇ 특정 식재료에 대한 알레르기가 있는 어린이는 급식을 받을 때 꼭 말을 할 수 있도록 각 교실에서 , 가정에서 지도 전달 부탁드립니다. </div>			10.1(목)	10.2(금)
				추석연휴
10.5(월)	10.6(화)	10.7(수)	10.8(목)	10.9(금)
기능성쌀밥(아미노쌀) 들깨미역국(5.6.9.13.) 오리불고기(간장맛)(5.6.13.) 배추김치(9.) 오이치커리무침(9.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철분 528.1/20.1/278.7/4.4	차수수잡곡밥 멸치국수(1.5.6.) 돈육안심장조림(1.5.6.9.10.13.) 고막살배추무침(5.6.) 배추김치(9.) 고구마맛탕(친환경)(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 514.6/22.6/397/4	발아현미잡곡밥 달걀파국(1.) LA돼지갈비조림(1.5.6.10.) 파프리카미역줄기볶음(5.) 두부양념구이(5.6.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 527.7/31/316.4/4.9	찰보리잡곡밥 닭고기새알만두떡국(1.5.6.9.10.13.15.16.18.) 삼치순살구이(유자청소스)(5.6.7.13.) 백김치 청경채겉절이 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철분 547/25.8/293.3/3.4	
10.12(월)	10.13(화)	10.14(수)	10.15(목)	10.16(금)
옥수수잡곡밥 황태콩나물국(5.9.13.) 돼지고기조림(5.6.10.) 가지들깨볶음(5.6.) 김부각(5.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 508.7/24.1/131.6/2.9	찹쌀장조림 닭고기미역국(1.9.13.15) 비타민나물무침(5.6.) 오징어야채볶음(5.6.17) 배추김치(9.) 과일(친환경 배)(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 503.2/28.9/215.4/3.4	차조잡곡밥 두부청국장(5.9.13.) 쪽파김무침(5.6.13.) 갈치카레구이(순살)(5.6.) 배추김치(9.) 프렌치토스트(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 508.1/24.4/260.5/4.7	혼합잡곡밥(5.) 오징어무국(9.13.17.) 참나물상추무침(5.6.) 닭정육새우살볶음(9.13.15) 두부달걀부침(1.5.6.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 518.6/33.3/225.6/4.1	찹쌀미죽국밥 오리고기들깨탕(9.13.) 껌리고추계란장조림(1.5.6.13.) 참치콩나물볶음(5.6.) 무생채(9.13.) 유기농돌김자반(13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 522/27.9/256.1/5.7
10.19(월)	10.20(화)	10.21(수)	10.22(목)	10.23(금)
검정콩잡곡밥(5.) 소고기당면국(5.8.9.16) 콩나물버섯무침(5.) 닭정육김치볶음(5.6.9.13.15) 계란말이(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 500/27.2/239.9/4.3	기능성쌀밥(글로렐라쌀) 순두부김치국(5.8.9.10.13.) 궁중떡볶이(5.6.13.16.18.) 시래기된장찌짐(5.6.13.) 소시지야채볶음(3무제품)(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 519.8/19.9/227.1/3.8	발아현미잡곡밥 바지락살미역국(5.6.18.) 쇠고기메추리알장조림(1.5.6.10.16) 오징어진미채볶음(하얇게)(5.6.17.) 숙갓두부무침(5.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 509.4/26.3/238.9/4.6	검정쌀잡곡밥 한우사골떡국(1.5.13.16) 잔멸치크랜베리볶음(5.13.) 사각어묵야채볶음(1.5.6.12.13.) 배추김치(9.) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철분 527.3/22.9/215.1/4.6	혼합잡곡밥(5.) 닭고기무국(인삼포함)(9.13.15) 오향장육(5.6.10.13.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.) 하우스귤 *에너지/단백질/칼슘/철분 509.6/30.6/204.6/4
10.26(월)	10.27(화)	10.28(수)	10.29(목)	10.30(금)
옥수수잡곡밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 가자미순살구이(데리아끼소스맛)(2.5.6.12.13.) 상추오이들깨소금무침(5.) 깍두기(9.) 꿀떡(친환경쌀)(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 512.4/26/223.5/3.5	찹쌀미죽국밥 소고기콩나물무국(5.9.13.16.) 계란찜(1.5.9.) 오리훈제김치볶음(1.5.6.9.) 고사리들깨볶음(5.6.) 무생채(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 535.1/26.2/194.9/4.2	차수수잡곡밥 열갈이들깨된장국(5.6.9.13.) 오리불고기(쌈무)(5.6.) 오이부추무침(9.) 배추김치(9.) 군 고구마(친환경) * 에너지/단백질/칼슘/철분 511.2/18.3/234.4/4	기능성쌀밥(강황쌀) 쇠고기미역국(5.6.9.13.16.18.) 돼지고기불고기구이(5.6.10.13.) 건도토리묵야채볶음(1.5.6.13.) 볶은김치(9.) 찐두부(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 510.6/29/249.1/3.9	돈까스카레덮밥(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 팽이버섯미역된장국(5.6.) 한입단무지(5무제품) 시금치무침 배추김치(9.) 하우스귤 * 에너지/단백질/칼슘/철분 507/25.5/199.3/4.3

■ 이번 달 식재료원산지 정보

- 친환경쌀, 찹쌀, 찹쌀, 찹쌀: 국내산 , · 쇠고기(가공품포함) : 국내산 한우
- 돼지고기(가공품포함): 국내산 , · 닭고기(가공품포함) : 국내산(무항생제, 1등급)
- 오리고기(가공품포함): 국내산(친환경, 무항생제)
- 오징어(가공품포함): 국내산 · 참치: 원양산
- 고등어: 국내산 · 두부(콩): 국내산
- 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산