



21-13호

가 정 통 신 문

4월 급식안내

우)54920

전주시 덕진구 심방죽로 24

전주온샘유치원

(식생활관 ☎ 070-8853-8111)

컬러푸드 의 힘

퍼플 푸드



'안토시아닌'이라는 보라색 색소가 혈관과 심장을 건강하게 해주고, 눈 건강에도 도움을 주어요!

옐로우 푸드



'베타카로틴'이 많이 들어있어 암을 예방해주고 눈 건강에 도움을 주어요!

화이트 푸드



하얀색 식품에 들어있는 '인토크산틴'이라는 성분은 폐와 기관지, 혈관과 뼈 건강에 도움을 주어요!

그린 푸드



'클로로필'이 많이 들어있는 초록색 식품은 간을 튼튼하게 해주고 심장 건강에 도움을 주어요!

레드 푸드



'라이코펜'이라는 색소가 들어있는 빨간색 식품은 암을 예방해주고, 심장을 튼튼하게 해주어요!

블랙 푸드



검은색 식품에 들어있는 '안토시아닌'이라는 성분은 노화를 방지하고 암을 예방해줄 뿐만 아니라 기억력과 집중력을 좋게 해주어요!

우리 유치원 급식에서 제공되는 생선류 모두는 순살 생선으로 제공되고 있습니다. 그러나 생선 특성상 잔가시는 있습니다. 급식시간 영양사, 담임선생님 및 모든 교직원들이 잔가시 주위에 신경쓰고 있습니다. 가정에서도 생선메뉴 제공 하는 날 잔가시 주위에 지도 부탁드립니다.

급식모니터링을 운영하고 있습니다. 식재료 검수, 식품위생, 검식, 배식 등 급식 전반에 대한 모니터링입니다. 우리 유치원 급식모니터링은 급식소위원회에서 흡수하여 운영하고 있습니다. 급식소위원회가 아니어도 급식모니터링에 관심 있는 학부모님께서는 3.31까지 연락 주시기 바랍니다.(070-8853-8111 온샘유급식실)

※다만,코로나-19 감염병 대응과 관련하여 당분간 외부인 출입을 제한하여 급식모니터링을 일시중단하게 되었습니다. 양해 부탁드립니다. 추후 관련 공문 확인 후 안내해드리겠습니다.(전주교육지원청 공문 관련)

학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 균형 있는 식단을 제공하고 영양정보를 공개하고있습니다. 표시사항으로 월간식단, 영양량, 식재료 원산지, 알레르기 정보, 급식 사진 및 영양정보를 유치원 홈페이지에 올리고 있습니다. 식단에 사용된 식재료 중 알레르기 대표 유발 식품 19가지를 표기하오니 알레르기의 진단이나 증상이 있는 유아는 해당 식품을 섭취하지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다. (알레르기 유발물질 표시대상 2020.1.1.부터 '잿' 추가)

알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잿
'아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품 첨가물입니다.

유치원에서 제공하는 급식 이외의 학부모님 개별적으로 들어오는 외부음식은 식중독사고발생 방지를 위해 일체 반입을 금지하고 있습니다.



4월 급식 식단 안내



식품알레르기 정보		원산지표시대상식품	4/1 Thu	4/2 Fri
1난류 2우유 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산염 14호두 15달고기 16쇠고기 17오징어 18조개류(굴.전복.홍합포함) 19자		쌀, 현미:국내산 쇠고기:한국산 돼지고기:국내산 달고기:국내산 오리고기:국내산 배추김치(배추, 고춧가루포함):국내산 어육가공품:수입산 고등어:국내산 낙지, 오징어:국내산 콩, 두부:국내산	친환경찰현미밥 오리고기들깨탕(9.13.) 가지무침(5.6.) 토마토달걀볶음(1.5.6.12.13.18.) 김부각(5.) 배추김치(9.)	친환경경정쌀밥 한우시금국(5.9.13.16.) 머위잎된장무침(5.6.) 생선구이(염연수/데리야끼소스맛)(5.6.13.) 배추김치(9.) 군고구마
4/5 Mon	4/6 Tue	4/7 Wed	4/8 Thu	4/9 Fri
콩나물비빔밥(소고기, 계란 프라이)(1.5.6.13.16.) 미소된장국(두부포함)(5.6.) 우엉어묵고추장볶음(5.6.12.) 배추김치(9.) 양념간장(끓임)(5.6.13.) 참외	친환경찰기장밥 한우소고기새알만두미역국(5.6.10.15.16.18.) 오징어전(채볶음)(5.6.17.) 안매운골뱅이비빔국수(5.6.13.) 계란옷입힌두부구이(1.5.6.) 배추김치(9.)	기능성쌀밥(아미노쌀) 달걀파국(1.) 건도토리묵상추무침(5.) 오징어김치전(5.6.9.17.) 삼치순살난반즈케(5.6.13.) 배추김치(9.)	친환경쌀밥 순두부김치국(5.8.9.13.) 브로콜리두부무침(5.6.) 돈까스(만들)(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 대추방울토마토(친환경)(12.)	친환경쌀밥(옥수수포함) 참치고추장찌개(유아입맛)(5.6.9.13.) 돈육안심장조림(5.6.9.10.13.) 용가리치킨구이(머스터드소스)(1.2.5.6.15.) 백김치/ 구운김
*에너지/단백질/칼슘/철 491.1/27.5/231.5/4.6	*에너지/단백질/칼슘/철 474.1/28.5/307.4/5.2	*에너지/단백질/칼슘/철 465.8/26.3/184.2/3.3	*에너지/단백질/칼슘/철 455.3/27.7/227.2/3.7	*에너지/단백질/칼슘/철 486.5/38.1/259.1/6.8
4/12 Mon	4/13 Tue	4/14 Wed	4/15 Thu	4/16 Fri
발아현미잡곡밥 오징어무국(9.13.17.) 단무지무침(5무제품)(13.) 한우버섯불고기(5.6.8.16.) 크랩살달걀전(1.2.5.6.8.10.13.) 배추김치(9.)	기능성쌀밥(클로렐라쌀) 달고기떡국(지단, 무염김) 가루포함(1.5.6.9.13.15.18.) 잔멸치볶음(하트모양) 즐리포함(5.6.13.) 콩나물당면무침(5.6.) 배추김치(9.)	친환경발아현미밥 한우소고기무국(5.6.16.) 콜리플라워우엉어묵볶음(5.6.13.) 배추김치(9.) 청포도	친환경콩밥(서리태파쇄)(5.) 황태들깨미역국(5.6.9.13.) 꼬막살야채초무침(5.6.) 두부햄커를릿(만들/소스)(1.2.5.6.12.13.15.16.) 배추김치(9.)	친환경찰기장밥 맑은콩나물국(5.) 돼지고기조림(5.6.10.) 배추김치(9.) 오이고추장무침(5.6.9.13.) 플레인요거트(블루베리.아몬드)(2.5.11.13.14.)
*에너지/단백질/칼슘/철 471.4/40.6/293.4/5	*에너지/단백질/칼슘/철 496.6/23.8/267.6/3.6	*에너지/단백질/칼슘/철 514.3/19.5/45/3.2	*에너지/단백질/칼슘/철 478.7/25.7/269.2/4.4	*에너지/단백질/칼슘/철 462.7/23.7/150.5/2.8
4/19 Mon	4/20 Tue	4/21 Wed	4/22 Thu	4/23 Fri
친환경찰보리밥 콩나물 된장국(5.6.) 오징어볶음(2.5.6.13.17.) 찹스테이크(5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.)	친환경발아현미밥 낙지 연포탕(5.6.) 돼지고기 자장볶음(5.6.10.) 참치콩나물볶음(5.6.) 배추김치(9.)	야채볶음밥(햄no, 베이컨no)(2.5.6.10.) 달걀파국(1.) 통조림콩치김치조림(5.6.9.) 달청육후라이드치킨(간장맛)(1.5.6.13.15.) 깍두기(9.)	친환경쌀밥 오리고기들깨탕(9.13.) 애호박새우살볶음(9.13.) 두부장정(4.5.6.12.) 배추김치(9.) 참외	친환경쌀밥(옥수수포함) 닭고기미역국(9.13.15.) 상추무침(5.) 비엔나햄곤약야채볶음(2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.) 고구마맛탕(5.13.)
*에너지/단백질/칼슘/철 457.6/31.7/214.6/3.4	*에너지/단백질/칼슘/철 467.6/30.4/170.6/4.6	*에너지/단백질/칼슘/철 499.2/26.5/225.6/3.7	*에너지/단백질/칼슘/철 489/23.5/265.9/4.7	*에너지/단백질/칼슘/철 508/24.6/229.9/3.3
4/26 Mon	4/27 Tue	4/28 Wed	4/29 Thu	4/30 Fri
친환경찰현미밥(작은밥) 잔치국수(지단, 무염김가루)(1.5.6.) 치킨커를릿(직접만들)(1.2.5.6.12.13.15.) 청경채겉절이 대추방울토마토(친환경)(12.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 순두부청국장(5.9.13.) 아삭이고추장무침(5.6.) 오리간장불고기(쌈무)(5.6.) 행전(3무제품)(1.5.6.10.15.) 배추김치(9.)	훈제오리야채볶음밥(2.5.6.10.) 동태무국(순살)(5.) 투움바파스타(2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 참외	기능성쌀밥(강황쌀) 다슬기수제비국(5.6.9.13.) 오징어간장볶음(2.5.6.13.17.) 배추김치(9.) 거꾸로먹는 야쿠르트(2.) 구운김	친환경쌀차조밥 아욱들깨된장국(5.6.) 한우매추리알장조림(1.5.6.16.) 콜리플라워야채볶음(5.6.13.) 배추김치(9.) 골드파인애플
*에너지/단백질/칼슘/철 471.9/28.2/226/4	*에너지/단백질/칼슘/철 514.5/26.3/239/5.3	*에너지/단백질/칼슘/철 501.1/24.6/186.3/3.8	*에너지/단백질/칼슘/철 476.8/24.6/274.2/3	*에너지/단백질/칼슘/철 450.3/23/280/4.9

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

◇ 2021년 4월 친환경 농축산물 사용 안내입니다.

유기농 친환경쌀 및 친환경잡곡, 무항생제닭고기, 무항생제 1등급달걀, 친환경농산물

*친환경농산물(= 가지, 블루베리, 고사리, 당근, 부추, 양파, 콩나물, 양배추, 토마토, 쑥갓, 무, 상추, 느타리버섯을 사용합니다.

*4월 지역산가공품:들깨가루, 친환경쌀떡국떡, 함씨네토종콩두부종류, 함씨네토종청국장을 사용합니다.