



21-64호

가 정 통 신 문

(급식 1월~2월)

우)54920

전주시 덕진구 심방죽로 24

전주온샘유치원

(식생활관 ☎ 070-8853-8111)



2022.1월 급식



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
1/3	1/4	1/5	1/6	1/7
가능성쌀밥(글로렐라쌀) 돈육콩비지찌개(5.6.10.) 콩나물소고기당면잡채 (5.6.16.) 배추김치 사과(부사) 유기농돌김자반	친환경발아현미밥 스튜(닭고기+구운식빵) (5.6.10.12.13.15.) 아욱된장국(5.6.) 삼치순살된장구이(5.6.) 배추김치(9.)	친환경찰기장밥 황태콩나물국(5.9.) 돼지고기수육 (상추,깻잎,쌈장)(5.6.10) 툇두부무침(5.) 배추김치(9.) 감귤(친환경)	가능성쌀밥(아미노쌀) 닭고기무국(인삼포함)(15.) 당근양파계란찜 (골드날치알포함)(1.5.) 햄야채고구마볶음 (5.6.10.) 배추김치(9.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 한우소고기미역국(5.6.16.) 오징어볶음(5.6.17.) 배추김치(9.) 콘치즈모닝빵구이(만들) (1.5.6.)
*에너지/단백질/칼슘/철 466.4/21/197.8/4.9	*에너지/단백질/칼슘/철 464.8/22.5/228.6/3.4	*에너지/단백질/칼슘/철 472/32.5/122.1/4.3	*에너지/단백질/칼슘/철 469.5/24.7/255.2/4.4	*에너지/단백질/칼슘/철 509.2/32.4/633.1/4.5
1/10	1/11	1/12	1/13	1/14
가능성쌀밥(강황쌀) 두부호박된장찌개(5.6.) 가자미순살구이(간장맛) (5.6.13.) 콩나물무침(5.) 소시지피자(만들) (1.2.5.6.10.12.) 배추김치(9.)	친환경찰기장밥 한우소고기떡국(만두포함) (1.5.6.10.16.) 우렁어묵고추장볶음 (5.6.12.) 배추김치(9.) 방울토마토오이샐러드 (12.)	친환경찰현미밥 근대들깨된장국(5.6.) 숙주나물무침 돼지고기짜장불고기 (5.6.10.13.) 배추김치(9.) 플레인요거트 (무지개큐브치즈)(2.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 바지락살미역국(5.6.18.) 잔멸치볶음(하트모양무즐 리포함(5.6.) 두부햄커를릿(만들/소스) (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.)	가능성쌀밥(아미노쌀) 순두부청국장(5.9.) 건도토리묵상추무침(5.) 어소떡볶음(어묵,소시지,떡) (5.6.10.12.) 배추김치(9.) 구운김(에코패키지)
*에너지/단백질/칼슘/철 460.2/24.4/306.1/3.3	*에너지/단백질/칼슘/철 462.8/18.2/140.5/2.6	*에너지/단백질/칼슘/철 459/24.6/174.9/3.4	*에너지/단백질/칼슘/철 492.5/23/217.9/4.7	*에너지/단백질/칼슘/철 452.6/21.6/194.5/3.8
1/17	1/18	1/19	1/20	1/21
카레덮밥(2.5.6.10.) 팽이버섯미역된장국 (5.6.) 오이맛살볶음(5.6.) 감정깨후라이드치킨 (1.5.6.15.) 배추김치(9.)	가능성쌀밥(강황쌀) 새우살달걀국 (1.5.6.9.13.) 돼지고기조림(단호박, 간밤,새송(5.6.10.) 콩나물당면무침(5.6.) 배추김치(9.)	가능성쌀밥(아미노쌀) 닭고기새알만두미역국 (5.6.10.15.) 숙갓두부무침(5) 배추김치(9.) 오이고추장무침(5.6.) 딸기	친화경쌀혼합잡곡밥(5) 오리고기들깨탕 숙갓두부무침(5) 부추계란말이 (1.2.5.6.10) 배추김치(9) 구운김(에코패키지)	친환경발아현미밥 한우쇠고기된장찌개 (5.6.16.) 삼치순살 난반즈케(5.6.13.) 배추김치(9.) 국물떡볶이+김말이튀김 (1.5.6.)
*에너지/단백질/칼슘/철 464.8/26.1/231.8/5.2	*에너지/단백질/칼슘/철 457.4/27/157.1/3.4	*에너지/단백질/칼슘/철 445.1/20.5/151.9/2.6	*에너지/단백질/칼슘/철 445.9/20.3/212.6/4.1	*에너지/단백질/칼슘/철 474.8/24.4/183.3/4.8
1/24	1/25	1/26	1/27	1/28
친환경혼합잡곡밥(5.) 한우소고기무국(5.6.16.) 오징어볶음(5.6.17.) 누룽지피자(만들) (5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 구운 김(에코패키지)	찰기장옥수수밥 황태들깨미역국(5.6.) 돈육깻잎간장불고기 (대파채,배포함(5.6.10.) 오징어김치전 (1.5.6.9.17.) 배추김치(9.)	친환경차수수밥 된장국(새우살+오징어+두부) (5.6.9.17) 스튜(돈육,안심) (5.6.10.12.) 달걀버거(만들)달걀,상추 토마토,치즈,햄(1.5.6.10.12.) 배추김치(9.)	친환경찰기장밥 한우소고기미역국(5.6.16) 순살고등어양념구이 (5.6.7.12.13) 배추김치(9.) 콘치즈모닝빵구이(만들) (1.5.6.)	가능성쌀밥(글로렐라쌀) 시금치된장국(5.6.) 닭정육김치볶음(5.6.15.) 콩나물볶음(5.6.) 김부각 무생채
* 에너지/단백질/칼슘/철 484.6/29.1/437.2/2.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 470.8/31.1/217.1/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 481.1/38.3/199.3/4.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 505.5/28.4/439.3/2.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 451.9/19.6/158/3.2
알레르기 정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲자				
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	
동태,코다리: 러시아				
● 위 식단은 유치원 사정과 시장물가에 의해 변동 될 수도 있습니다.				

2022.2월 급식

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
1/31(설날연휴)	2/1(설날)	2/2(설날연휴)	2/3	2/4
			친환경찰기장밥 어묵국(앵그리버드어묵포함)(1.5.6.) 잔멸치크랜베리볶음(5.) 닭정육새우살볶음(15.) 구운가래떡볶음(땅콩조각)(4.) 배추김치(9.)	친환경발아현미밥 닭고기무국(인삼포함)(15.) 메추리알조림(고추장+케첩)(1.5.6.12.13.) 상추된장무침(5.6.) 배추김치(9.) 딸기
			* 에너지/단백질/칼슘/철 468.2/27/184.1/3	* 에너지/단백질/칼슘/철 445.4/23.6/187.4/4.6
2/7	2/8	2/9	2/10	2/11 (졸업식)
기능성쌀밥(아미노쌀) 한우소고기무국(당면포함)(16.) 우영어묵고추장볶음(5.6.12.) 두부양념구이(5.6) 달걀버거(달걀.상추.토마토. 치즈.햄(1.2.5.6.10.12.) 배추김치(9.)	친환경찰현미밥 연두부달걀국(1.5.6.) 쫄면야채무침(5.6.) 돼지고기짜장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.)	친환경발아현미밥 오징어무국(17.) 훈제오리찜(머스터드소스+레몬쌈우+부추찜(1.5.6.13.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.)	친환경공밥(서리태파쇄)(5.) 순두부청국장(5.) 가자미순살구이(간장맛)(5.6.13.) 두부널은돈육동그랑땡부침(1.5.6.10.) 배추김치(9.)	
* 에너지/단백질/칼슘/철 489/22.3/75.6/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 446.4/26.1/162/3.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 457.5/25.6/153.6/3.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 507.3/27.8/211.8/4.4	
2/14	2/15	2/16	2/17	2/18
친환경찰현미밥(작은밥) 잔치국수(지단, 무염김가루)(1.5.6.) 청경채된장무침(5.6.) 배추김치(9.) 케이준치킨샐러드(만둣)(1.5.6.12.15.)	친환경찰현미밥 오리고기들깨탕 화이트비엔나토마토볶음(7무제품)(5.6.10.12.) 배추김치(9.) 바나나 유기농돌김자반	친환경찰현미밥 시금치된장국(5.6.) 숙주나물무침 돼지고기짜장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 플레인요거트(무지개큐브치즈)(2.)	친환경찰기장밥 한우소고기떡국(지단/만두포함)(1.5.6.9.10.16.) 감자채행볶음(5.6.10.) 배추김치(9.) 방울토마토오이샐러드(12.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 바지락살미역국(5.6.18.) 오징어볶음(2.5.6.17.) 배추김치(9.) 콘치즈모닝빵구이(만둣)(1.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 486.9/28.6/250/3.9	*에너지/단백질/칼슘/철 513.1/21.9/196.3/3.6	*에너지/단백질/칼슘/철 451.9/23.9/156.6/3	*에너지/단백질/칼슘/철 499.6/20.7/154.4/2.6	*에너지/단백질/칼슘/철 455.4/21.6/311.1/3.2
건강한 겨울을 보내기 위한 면역력 높이기 UP! 자료출처:대한영양사협회				
철저한 위생관리 충분한 수면 균형잡힌 영양섭취 체온유지 규칙적인 운동				
				
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,참쌀,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.				