



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
12월에 또 먹고 싶은 음식 투표결과 (만5세 친구들과 교직원 참여함)			12/1(*생일밥상*)	12/2
<div></div> <p>(1) 투표결과 5가지 중에서 4가지 반영되었습니다. (2) 10.5 제공되었던 쇼보로떡볶음 12월 겨울날씨에 적합하지 않음으로 부득이하게 제외되었습니다. (3) 위 음식사진은 우리 유치원 실제 급식사진으로 투표했습니다.</p>			친환경쌀기능성쌀밥(강황쌀) 한우소고기새알만두미역국 (5.6.10.16.) 우엉어묵고추장볶음(5.6.12.) 배추김치(9.) 오이간장무침(5.6.) 우리쌀베리맛 생일케익 (생일케익)(1.2.5.6.)	친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 달걀파국(새우살포함)(1.9.) 저나트륨멸치볶음 (시리얼)(5.6.) 불고기토마토볶음 (5.6.10.12.13.) 맛있는 핫도그(1.5.6.10.) 배추김치(9.)
			*에너지/단백질/칼슘/철 511.5/20.8/117.8/2.3	*에너지/단백질/칼슘/철 487.4/37.6/298/3.8
12/5(투표결과 메뉴)	12/6	12/7	12/8(투표결과 메뉴)	12/9(투표결과 메뉴)
친환경쌀발아현미밥 맑은 오징어콩나물국(5.17.) 시금치된장무침(5.6.) 닭정육김치볶음(5.6.15.) 깍두기(9.) 국물 떡볶이 (삶은달걀) (1.5.6.13.)	친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 닭고기미역국(5.6.15.) 부드러운 달걀찜(1.) 낙지볶음과 소면(5.6.) 배추김치(9.) 감귤	친환경쌀기능성쌀밥(글로렐라쌀) 순두부청국장(한우,소고기)(5.16.) 순살고등어양념구이 (5.6.7.12.13.) 상추무침(5.) 수제떡갈비(만들) (1.4.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9.)	친환경쌀찰현미밥 연두부달걀국(1.5.6.) 쫄면아채무침(5.6.) 돼지고기 등갈비조림 (단호박)(5.6.10.12.13.18.) 오이고추장무침(5.6.) 배추김치(9.)	돈가스 카레덮밥(1.2.5.6. 10.12.13.16.) 바지락살미역국(5.6.18.) 마른오징어채도라지볶음 (5.6.17.) 배추김치(9.) 골드파인애플(13.)
*에너지/단백질/칼슘/철 481.3/28.8/211.5/3.6	*에너지/단백질/칼슘/철 480.9/29.8/187.4/3.8	*에너지/단백질/칼슘/철 499.7/24.8/175.4/4.2	*에너지/단백질/칼슘/철 479.7/25.8/192/5.5	*에너지/단백질/칼슘/철 462.1/33.9/185.4/4.8
12/12(투표결과 메뉴)	12/13(12월기념:훈제연어구이)	12/14	12/15	12/16
친환경쌀찰현미밥 돈육콩비지찌개(5.6.10.) 가자미순살구이(데리야 끼소스맛)(5.6.13.) 상추무침(5.) 밥에싸먹는 구이행 (5.6.10.) 배추김치(9.)	친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 참치두부고추장찌개(5.6.9.) 메추리알장조림(1.5.6.) 훈제연어구이 (채소와 어니언,크로마스(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.) 사과(부사)	친환경쌀기능성쌀밥(강황쌀) 한우 갈비탕(1.16.) 오징어볶음(5.6.17.) 건도토리묵상추무침(5.) 슈크림 고구마맛 붕어빵 (1.2.5.6.) 배추김치(9.)	친환경쌀찰기장밥 한우소고기떡국(1.5.16.) 미트볼조림(방울양배추) (1.2.5.6.10.12.13.) 숙주나물무침 배추김치(9.) 감귤	친환경쌀기능성쌀밥(글로렐라쌀) 달래냉이김치된장국(5.6.9.) 돼지고기조림(5.6.10.) 콩나물대파채무침(5.) 배추김치(9.) 전복죽(직접끓임/전복살. 전복내장/(2.5.6.9.)
*에너지/단백질/칼슘/철 449.8/28.3/190.5/4.7	*에너지/단백질/칼슘/철 481.3/32.4/149.2/6.3	*에너지/단백질/칼슘/철 512/24.1/59/2.9	*에너지/단백질/칼슘/철 518.1/23.2/173.8/3.6	*에너지/단백질/칼슘/철 448.7/23.4/145.6/12.4
12/19	12/20	12/21	12/22(동지팔죽대체메뉴:붕어빵)	12/23(성탄절기념:산타도넛)
친환경쌀찰기장밥 오리고기들깨탕 우엉어묵고추장볶음 (5.6.12.) 부추계란말이(1.5.6.) 배추김치(9.) 감귤	친환경쌀기능성쌀밥(글로렐라쌀) 한우소고기무국 (5.6.16.) 돈육안심장조림(5.6.10.) 우리쌀 쫄면무침(1.5.6.16.) 콩나물버섯볶음(5.) 배추김치(9.)	친환경쌀기능성쌀밥(강황쌀) 감자옹심이수제비국 (달걀지단)(1.5.6.) 가지무침(5.6.) 가자미순살양념구이(5.6.12.) 껌질없는 군고구마 배추김치(9.)	친환경쌀찰현미밥 황태들깨미역국(5.6.) 훈제오리찜 (머스터드+쌈우+부추(1.5.6.13.) 도라지 배 초무침(5.6.) 미니 팔 붕어빵 (1.2.5.6.) 배추김치(9.)	친환경쌀발아현미밥 참치김치찌개(5.9.) 저 나트륨멸치볶음 (크랜베리)(5.6.) 불고기토마토볶음 (5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 우리쌀 산타도넛 (1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 479.1/19.3/212.5/3.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 455.1/27.2/195.6/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 447.4/15.8/170.9/2.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 485.9/19.1/81.1/2.7	*에너지/단백질/칼슘/철 458.5/29.2/224.2/5.2
12/26	12/27	12/28	12/29	12/30
한우소고기카레덮밥(비엔나 토핑)(2.5.6.10.13.15.16.) 시금치된장국(5.6.) 아귀순살강정(조랭이떡 포함)(1.5.6.12.13.) 배추김치(9.) 유기농요구르트 (상하목장)(2.)	친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 닭고기새알만두미역국(5.6.15.) 바삭간장불고기(5.6.10.) 숙주나물무침 배추김치(9.) 사과(부사)	친환경쌀찰현미밥 냉이김치된장국(5.6.10.13.) 저나트륨멸치볶음 (크랜베리)(5.6.) 통치즈돈까스(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 감귤	친환경쌀기능성쌀밥(강황쌀) 한우소고기콩나물국(5.6.16.) 돼지고기짜장불고기(5.6.10.13.) 방울토마토오이무침(12.) 깍두기(9.) 무지개떡(친환경쌀)	친환경쌀찰현미밥 한우소고기떡국(1.5.16.) 우엉어묵고추장볶음(5.6.12.) 닭가슴살 두부야채전 (1.5.6.15.) 배추김치(9.) 감귤
*에너지/단백질/칼슘/철 479.1/20.2/259.3/3.8	*에너지/단백질/칼슘/철 478.4/29.1/160.5/2.5	*에너지/단백질/칼슘/철 474.9/21.6/316.8/3.5	*에너지/단백질/칼슘/철 498.2/25.7/158.7/3.1	*에너지/단백질/칼슘/철 482.8/26.5/162.2/3.1
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,찹쌀,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		팽이버섯 : 원양산	
		동태,코다리: 러시아		
● 위 식단은 유치원 사정과 시장물가에 의해 변동 될 수도 있습니다.				