



22-46호

가 정 통 신 문

(급식 1월~2월)

우)54920

전주시 덕진구 심방죽로 24

전주온샘유치원

(식생활관 ☎ 070-8853-8111)



2023.1월 급식



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
1/9 (생일밥상)	1/10	1/11	1/12	1/13
친환경쌀발아현미밥 한우소고기새알만두 미역국(5.6.10.16.) 오징어볶음(5.6.17.) 저나트륨멸치볶음(5.6.) 배추김치(9.) 생일케익(토끼띠해 토끼 이미지)(1.2.5.6.)	친환경쌀참기장밥 낙지수제비국(5.6.) 닭봉골소스구이(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.) 구운도시락김(8절8매) 단감양상추샐러드(땅콩조각포함)(4.5.6.)	친환경쌀참현미밥 오리고기들깨탕 브로콜리달걀찜(1.5.) 숙주맛살무침(5.6.8.) 순살닭가정(정육)(1.2.4.5.6.12.15.) 배추김치(9.)	친환경쌀버섯카로틴쌀밥 돈육공비지찌개(5.6.10.) 메추리알곤약조림(1.5.6.13.) 우영어묵고추장볶음(5.6.12.) 배추김치(9.) 딸기	친환경쌀참현미밥 연두부달걀국(1.5.6.) 마른오징어채조림(5.6.) 간장찜닭(당면)(5.6.8.13.15.18.) 미니고구마맛 봉어빵(1.2.5.6.) 배추김치(9.)
*에너지/단백질/칼슘/철 482.6/33.3/249.4/2.3	*에너지/단백질/칼슘/철 472/24.4/178.7/3	*에너지/단백질/칼슘/철 498.4/28.8/213.6/4.1	*에너지/단백질/칼슘/철 455.8/25/215.9/5.3	*에너지/단백질/칼슘/철 441.8/24.7/166.4/3.1
1/16	1/17	1/18	1/19	1/20
친환경쌀참기장밥 오리고기무국(문어.수삼.대추.지단)(5.6.) 가지무침(5.6.) 볶은김치(9.) 찜두부(5.) 떡볶이(바다동물모양떡)(5.6.13.)	친환경쌀아미노쌀밥 한우소고기청국장(5.16.) 상추무침(5.) 짜장닭정육볶음(5.6.13.15.) 배추김치(9.) 골드키위	친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 참치두부고추장찌개(5.6.) 메추리알장조림(1.5.6.) 깍두기(9.) 양상추샐러드(오리엔탈드 래싱소스)(5.6.12.) 한입돈가스(케첩)(1.5.6.10.12.13.18.)	친환경쌀발아현미밥 닭고기떡국(우영.볶은김가루)(5.6.15.) 돼지고기조림(5.6.10.) 배추김치(9.) 오이고추장무침(5.6.) 딸기	친환경쌀참현미밥 어묵국(앵그리버드어묵)(5.6.13.) 돈육찜닭간장불고기(대파채,배포함)(5.6.10.) 고소한돌김자반 배추김치(9.) 전복죽(끓임)(5.6.18.)
*에너지/단백질/칼슘/철 487.2/23.9/214.4/3.6	*에너지/단백질/칼슘/철 456.4/25.3/182.5/5.1	*에너지/단백질/칼슘/철 460.8/31.2/113.7/6.8	*에너지/단백질/칼슘/철 459.4/27.0/151.0/3	*에너지/단백질/칼슘/철 440.4/25.6/178.2/11.6
1/23	1/24	1/25	1/26	1/27
설날연휴 	대체공휴일 	친환경쌀 홍국쌀밥 한우소고기콩나물국(5.6.16.) 청경채된장무침(5.6.) 돼지고기짜장불고기(5.6.10.13.) 치즈등뼈한도그(1.2.5.6.10.12.15.18.) 깍두기(9.)	친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 닭고기새알만두미역국(5.6.15.) 시금치고추장무침(5.6.) 한우소고기오이볶음(5.6.) 배추김치(9.) 딸기	친환경쌀경정쌀밥 아욱된장국(5.6.) 돼지고기등갈비조림(무.지개색떡구이)(5.6.10.12.13.18.) 깨찰호떡구이(1.2.5.6.) 배추김치(9.) 방울토마토큐브치즈샐러드(2.5.6.12.)
		*에너지/단백질/칼슘/철 441.5/23.8/171.9/2.7	*에너지/단백질/칼슘/철 438.8/27.7/159.9/3.2	*에너지/단백질/칼슘/철 482.1/24.6/203.5/2.7
1/30	1/31			
친환경쌀아미노쌀밥 황태들깨미역국(5.6.) 돼지고기수육(쌈장)(5.6.10.) 콩나물당면무침(5.6.) 보쌈김치(9.) 바나나	친환경쌀발아현미밥 한우 갈비탕(1.16.) 아삭이고추된장무침(5.6.) 김부각 겉절이는 군고구마 배추김치(9.)	<div>건강체중이란?</div> <p>건강체중은 성별에 따라 키와 연령에 맞는 적정체중을 의미하는 것으로 아동기에 건강체중을 유지하면 신체적 성장, 성적 성숙은 물론 건강과 학습 능력 향상에 도움이 됩니다.</p> <p>TV시청, 컴퓨터 게임처럼 앉아서 하는 활동이 길어질수록 비만 위험이 높아집니다. 하루에 2시간 이내로 줄일 수 있도록 지도해 주세요.</p> <div> <div>TV시청, 컴퓨터 게임시간</div> <div>2시간 이상</div> <div>2시간 ~30분</div> <div>30분 이하</div> </div>		
* 에너지/단백질/칼슘/철 427.6/25.5/99.4/2.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 530.9/23.2/59.9/3.8			
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,찹쌀,현미,죽,누룽지 : 국내산	닭고기/가공품 : 국내산	삼치,고등어 : 국내산	
	콩/두부,콩국수,콩비지 : 국내산	오리고기/가공품 : 국내산	오징어,갑오징어 : 국내산	
	쇠고기/가공품 : 국내산(한우)	김치/배추,고춧가루 : 국내산	낙지 : 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
		2/1 (생일밥상)	2/2	2/3
		친환경쌀찰현미밥 한우소고기새알만두미역국 (5.6.10.16.) 순살삼치구이(고추장소스) (5.6.) 숙주나물무침 배추김치(9.) 우리쌀레인보우 떡케이크	친환경쌀찰기장밥 오리고기들깨탕 돈육야채전(1.5.6.10.) 돌나물사과초무침(5.6.) 배추김치(9.) 단호박죽	친환경쌀찰현미밥 콩나물김치국(5.9.) 감자채햄볶음(5.6.10.) 돼지고기조림(단호박, 깎 밤, 새송이버섯)(5.6.10.) 배추김치(9.) 딸기
		*에너지/단백질/칼슘/철 465.4/21.2/144.9/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 475.5/20.8/218.8/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 466.1/28.1/166.3/3.2
2/6 (개학일)	2/7	2/8	2/9	2/10
친환경쌀 클로렐라쌀밥 한우소고기무국(5.6.16.) 돈육안심장조림(5.6.10.) 우리쌀폴면무침(5.6.) 배추김치(9.) 플레인요거트(무지개규 브치즈)(2.)	친환경쌀찰현미밥 두부호박된장찌개 (우렁살포함)(5.6.) 훈제오리찜(머스터드+쌈 무+부추찜)(1.5.6.13.) 건오징어채야채초무침 (5.6.) 호밀사과잼파이 (1.2.5.6.) 배추김치(9.)	한우소고기카레덮밥(비엔 나 포함)(5.6.10.13.16.) 시금치된장국(5.6.) 배추김치(9.) 한입돈까스샐러드 (1.5.6.10.12.13.) 유기농요구르트 (상하목장)(2.)	친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 참치김치두부찌개(5.9.) 불고기토마토볶음 (5.6.10.12.13.) 저나트륨멸치볶음(5.6.) 깍두기(9.) 딸기	친환경쌀찰기장밥 오징어콩나물국(5.9.17.) 닭정육새우살볶음(5.6.15.) 치즈등뼈한도그(1.2.5.6. 10.12.15.18.) 배추김치(9.) 골드키위
* 에너지/단백질/칼슘/철 481.2/29.3/175.7/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 452.9/26.2/213.9/4.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 479.3/26.3/176/4.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 439.1/29.8/237.9/5.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 440.2/25/145.2/3.5
2/13	2/14	2/15	2/16	2/17 (졸업식)
친환경쌀 아미노쌀밥 꽃게단호박된장국 (5.6.8.13.16.) 콩나물당면무침(5.6.) 한우소고기 가지토마토볶음 (5.6.12.) 미니고구마맛 봉어빵 (1.2.5.6.) 배추김치(9.)	친환경쌀찰기장밥 닭고기미역국(5.6.15.) 달걀찜(1.5.) 낙지볶음(국내산)(5.6.) 배추김치(9.) 반달떡(친환경)(5.9.13.)	친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 아욱된장국(5.6.) 돼지고기수육(쌈장) (5.6.10.) 돌나물사과초무침(5.6.) 계란치즈말이(1.5.6.) 보쌈김치(9.)	친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 돈육콩비지찌개(5.6.10.) 콩나물볶음(5.6.) 깍두기(9.) 딸기 콩고기너비아니+샐러드 (요거트소스)(1.2.5.6.10. .12.13.15.16.18.)	
* 에너지/단백질/칼슘/철 444.7/21.7/161/3.6	*에너지/단백질/칼슘/철 471.8/30.6/189.8/4.4	*에너지/단백질/칼슘/철 447.4/32.8/250.8/3.5	*에너지/단백질/칼슘/철 475.4/26.2/193.7/4.4	

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,잡쌀,현미,죽,누룽지 : 국내산	닭고기/가공품 : 국내산	삼치,고등어 : 국내산	
	콩/두부,콩국수,콩비지 : 국내산	오리고기/가공품 : 국내산	오징어,갑오징어 : 국내산	
	쇠고기/가공품 : 국내산(한우)	김치/배추,고춧가루 : 국내산	낙지 : 국내산	
	돼지고기/가공품 : 국내산	콩치/가공품 : 원양산	동태,코다리: 러시아	

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