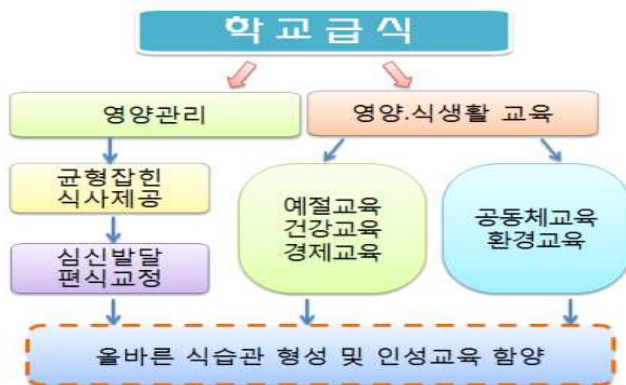


### ● 전주온샘유치원 급식운영

체계적인 급식 운영과 영양, 식생활 교육을 통한 건강한 육성을 위해 교육과정과 연계하여 교육의 일환으로 운영합니다.

본 원의 급식 운영 경비는 전라북도교육청과 전주시에서 지원되고 있으며, 친환경 농산물, GAP(농산물 우수관리) 인증품, HACCP지정업체 제품 및 이력추적 표시제품 등 안전하고 우수한 식재료를 우선 구매하여 사용하고 있습니다.



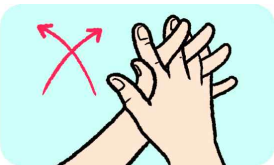
### [올바른 손씻기 6단계]



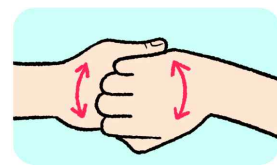
손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러요.



손등과 손바닥을 마주대고 문질러요.



손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러요.



손가락을 마주잡고 문질러요.



엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려 문질러요.



손가락을 반대 편 손바닥에 대고 손톱 밑을 문질러요.

### ● 어린이를 위한 올바른 식생활



#### 1. 음식은 다양하게 골고루

- ① 편식하지 않고 골고루 먹어요
- ② 끼니마다 다양한 채소 반찬을 먹어요.
- ③ 생선, 살코기, 콩, 달걀 등 단백질을 매일 한 번 이상 먹어요.
- ④ 우유를 매일 두 컵 정도 마셔요



#### 2. 식사는 제 때에 먹고 싱겁게

- ① 아침식사는 꼭 먹어요.
- ② 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹어요.
- ③ 짜거나 달거나 기름진 음식은 적게 먹어요.



#### 3. 움직이고 먹는 양은 알맞게

- ① 매일 한 시간 이상 몸을 움직여요.
- ② 나이에 맞는 키와 몸무게를 유지해요.
- ③ TV와 스마트폰을 모두 함께 하루에 두 시간보다 적게 해요.
- ④ 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹어요.



#### 4. 간식은 안전하고 슬기롭게

- ① 간식으로 과일과 우유를 먹어요.
- ② 과자, 탄산음료, 패스트푸드는 자주 먹지 않아요.
- ③ 불량식품을 구별하고 먹지 않으려 노력해요.
- ④ 식품의 영양표시와 유통기한을 확인해요.

# 7월 급식 식단

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
				7/1(생일밥상)
<div><div><div>바른 밥상</div><div>바른 100세</div></div><div><div><div>곡류</div><div>에너지 공급</div><div>매일 2~4회</div></div><div><div>고기·생선 달걀·콩류</div><div>근육·면역력</div><div>매일 3~4회</div></div><div><div>채소류</div><div>신체기능 조절</div><div>매 끼니 2가지 이상</div></div><div><div>과일류</div><div>신체기능 조절</div><div>매일 1~2개</div></div><div><div>우유 유제품류</div><div>뼈와 이 튼튼</div><div>매일 1잔</div></div><div><div>물</div><div>노폐물 배출</div><div>매일 8잔</div></div></div></div>				친환경쌀기능성쌀밥(아이노쌀) 표고버섯들깨미역국(5.6.) 탕평채(한우소고기, 황포묵) (1.5.6.13.16.) 바베큐폭립(돈등갈비) (5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.) 찰보리 반죽으로 만든 빵케익(1.5.)
				에너지/단백질/칼슘/철 506.3/27.7/202.5/4.2
7/4	7/5	7/6	7/7	7/8
친환경쌀찰기장옥수수밥 한우소고기무국(16.) 머위들깨탕(5.) 우리쌀어묵볶음 (1.5.6.12.13.) 배추김치(9.) 미숫가루라떼(통밀시리얼) (2.5.6.)	친환경쌀검정쌀밥 참외오이냉국 닭정육새우살볶음 (5.9.15.) 구운가래떡볶음 (땅콩조각)(4.) 배추김치(9.) 고구마줄기김치	친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 다슬기살부추된장국(5.6.) 돈육불고기(찜양배추,쌈장) (5.6.10.13.) 오징어김치전 (1.5.6.9.17.) 배추김치(9.) 푸딩(샤인머스켓맛)	친환경찰현미밥 따뜻한메밀국수(3.5.6.13.) 유기농김자반 배추김치(9.) 모닝빵피자(만둣) (1.2.5.6.10.) 수박	친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 돈육콩비지찌개(5.6.10.) 브로콜리달걀찜(1.5.) 저나트륨오이장아찌무침 배추김치(9.) 인절미망고우유빙수 (만둣)(2.5.13.)
에너지/단백질/칼슘/철 467.3/23/228.6/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 434/18.6/67.3/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 455.2/23.9/158.9/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 442.1/21.5/168.5/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 461.8/23.3/269.2/4
7/11	7/12	7/13	7/14	7/15
친환경쌀기능성쌀밥(홍국쌀) 한우소고기미역국 (5.6.16.) 가지무침(5.6.) 빠네크림파스타/만둣 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 저지방야쿠르트	친환경쌀발아현미밥 한우소고기콩나물국 (5.16.) 마른오징어채도라지볶음 (5.6.17.) 돼지고기짜장불고기 (5.6.10.13.) 배추김치(9.) 바나나(반절)	친환경쌀공밥(서리태파쇄)(5.) 오징어무국(5.6.17.) 통치즈돈가스(만둣) (1.2.5.6.10.12.13.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.) 블루베리무피클	친환경쌀기능성쌀밥(강황쌀) 한우사골국(소면포함) (5.6.13.16.) 제너트륨멸치볶음(시리얼)(5.6.) 가자미순살양념구이 (5.6.12.) 스마일감자와케첩(5.6.12.) 배추김치(9.)	친환경쌀기능성쌀밥 (토마토펜쌀)(12.) 어묵국(곤약,메추리알포함) (1.5.6.13.) 감자채볶음(5.6.10.) 도토리묵상추무침(5.) 검정깨후라이드치킨/만둣 (1.5.6.13.15.) 배추김치(9.)
에너지/단백질/칼슘/철 444.6/20.4/190.9/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 438.5/28.9/154.3/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 453.8/34.8/393.8/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 487.9/24.1/215.6/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 447.1/25.1/215.3/3.4
7/18	7/19	7/20	7/21	7/22
친환경찰현미밥(작은밥) 채소가 많이 들어간 우동국(5.6.13.) 돈육동그랑땡(만둣) (1.5.6.10.) 배추김치(9.) 오이고추장무침(5.6.) 골드키위	친환경쌀푼완두콩밥 한우소고기무국(당면) (5.6.16.) 오징어간장볶음 (2.5.6.13.17.) 배추김치(9.) 콘치즈모닝빵구이(만둣) (1.5.6.)	친환경쌀계란볶음밥(1.5.6.) 자장소스(5.6.10.) 맑은콩나물국(5.) 배추김치(9.) 꿀떡(친환경쌀)(5.13.) 샐러드(숲속의공룡+눈꽃치즈)(2.5.6.13.15.)	친환경쌀공밥(서리태파쇄)(5.) 닭곰탕(인삼,대추,지단) (1.15.) 숙갓두부무침(5.) 콩나물불고기(돈육) (5.6.10.) 배추김치(9.)	단호박 카레덮밥(닭고기) (5.6.15.) 달걀파국(1.) 한입단무지(5무제품) 우엉어묵고추장볶음(5.6.12.) 배추김치(9.) 수박
에너지/단백질/칼슘/철 456.1/19.8/200/4	에너지/단백질/칼슘/철 442.4/21/146.5/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 491.8/24.1/222.2/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 435.1/30.4/191.2/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 443.6/19.5/162.4/3.2
<div><div><div>식중독 예방 3대 요령</div><div><div>손씻기!</div><div></div></div><div><div>끓여먹기!</div><div></div></div><div><div>익혀먹기!</div><div></div></div><div>꼭 지켜주세요!</div></div></div>				
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,밥,죽,누룽지 : 국내산		삼치,고등어 : 국내산	
	콩/두부,콩국수,콩비지 : 국내산		오리고기/가공품 : 국내산	
	쇠고기/가공품 : 국내산(한우)		김치/배추,고춧가루 : 국내산	
	돼지고기/가공품 : 국내산		콩치/가공품 : 원양산	
● 위 식단은 유치원 사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다.				