



22-2호

가 정 통 신 문 (급식 3월분)

우)54920

전주시 덕진구 심방죽로 24

전주온샘유치원

(식생활관 ☎ 070-8853-8111)

■ 급식 운영 안내

1> 2022학년도 유치원 어린이 한명당 지원되는 무료급식비는 2,800원입니다.

친환경농산물 지원금 245원(친환경쌀+친환경농산물)과 바이전주부식비 지원금 40원을 포함하여 총 3,085원으로 급식이 운영됩니다.

2> 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형 있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지과 함께 식단표 및 홈페이지에 내용을 공개하고 급식사진을 공개하고 있습니다.

3> 급식 조리시 화학조미료를 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 지양하며 계절에 맞는 식재료와 전통음식을 제공 합니다

4> 식재료는 가급적 국내산을 원칙으로 하되 생산량이 적어 수급이 어려운 재료인 경우에만 수입산을 사용하며, 식재료는 전자조달시스템을 이용하여 투명하고 안전하게 공급받고 있습니다.

5> 쇠고기(한우,1등급),돼지고기,닭고기,달걀,오리고기(무항생제 닭고기,오리고기)와 그 가공품 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.

6> 여러가지 질환의 발생률을 예방하고자 교육부지침에 의거 나트륨 저감화와 당류 저감화를 추진하고 있습니다.

가정에서도 많은 관심 가져주시기 바랍니다.



■ 급식 알레르기 표시제 알림

1> 유치원 급식은 다수의 유아를 대상으로 실시됨에 따라, 특별한 질병이 있거나 특별히 신경 써야 하는 유아에 대해서 개별식사를 제공하기에는 어려운 실정입니다. 따라서, 학부모와 유아 본인이 급식 전 메뉴에 대한 재료를 확인하는 습관이 필요합니다.

2> 유치원에서도 특정 식재료에 대한 알레르기가 있는 유아들을 파악하여 노력하겠습니다.

3> 유아들에게 제공되는 식단을 식생활관 및 유치원 홈페이지에 공개하고 있습니다. 학교급식알레르기 표시제 운영과 관련한 몇가지 제품에 대한 표시가 이루어지고 있습니다. 간혹 누락되는 경우도 있을 수 있습니다. (예: 완제품의 경우 주요 재료가 아닌 양념류의 경우는 누락 가능) 그러므로 식품 알레르기가 있는 아동의 경우는 학부모님의 깊은 관심과 참여, 가정과 유치원의 상호 협력이 가장 중요 합니다.

■ 어린이 식생활 지침

하나. 채소, 과일, 우유 제품을 매일 먹자.

둘 . 고기, 생선, 달걀, 콩 제품을 골고루 먹자.

셋 . 매일 밖에서 운동하고, 균형있게 먹자.

넷 . 아침을 꼭 먹자.

다섯. 간식은 영양소가 풍부한 식품으로 먹자.

여섯. 음식을 낭비하지 말자.

일곱. 식사예절을 지키자.

■ 생일밥상(매월 첫 번째 급식일)

1> 한달에 한번 생일밥상을 운영합니다.

2> 미역국과 케이크가 포함된 생일밥상입니다.

3> 꼬팔모자를 쓴 어린이들에게 전체적으로 생일축하 노래를 불러주고 식사를 시작합니다.

4> 3월만 3.7일시(새 학년도 적응기간)

■ 비상 시 위기대응식 제공에 대한 추가 안내

2022학년도 급식은 정상운영됩니다. 2022.2월 가정통신문 <코로나19 대응관련 안전한 급식 운영 계획>과 네이버 폼으로 안내해드리고 설문조사 한 내용은 말 그대로 비상시 위기대응식이며, 비상시 신속한 대응을 위한 준비입니다.



2022.3월 급식



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	
	3/1	3/2	3/3	3/4	
	삼일절	친환경쌀찰현미밥 한우소고기떡국(지단/무염 김가루(1.5.16.) 청경채된장무침(5.6.) 콩나물볶음(5.6.) 배추김치(9.) 바나나	친환경쌀찰기장밥 황태들깨미역국(5.6.) 미니동물농장편빔(1.2.5.6.) 복동겉절이(콜라비포함) 닭정육새우살볶음(9.15.)	친환경쌀발아현미밥 냉이김치된장국(5.6.10.) 돼지고기수육(상추.깻잎 .쌈장)(5.6.10) 쫄면야채무침(우리밀우 리쌀/삶은메추리알(1.5.6.) 배추김치(9.) 딸기	
		*에너지/단백질/칼슘/철 450.5/19.3/187.3/3.7	*에너지/단백질/칼슘/철 459.3/25.9/188.5/3.3	*에너지/단백질/칼슘/철 467.4/29.9/237.5/5.8	
3/7(★3월 생일밥상★)	3/8	3/9	3/10	3/11	
친환경쌀기능성쌀밥 (아미노쌀) 한우소고기미역국(5.6.16.) 바베큐폭립(돈등갈비) (5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 생일케이크(까망베르케 익)(1.2.5.6.) 양상추샐러드(오리엔탈 드레싱소스(5.6.)	친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 콩가루쑥된장국(5.6.13.) 충청계란찜(당근시금치)(1.5.) 돈육깻잎간장불고기(대 파채,배포함(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 저지방야쿠르트	대통령선거일	친환경쌀공밥(서리태파쇄)(5.) 노랑잡채만두국(1.5.6.10.) 잔멸치볶음 (연근부각포함)(5.6.) 주꾸미돈육볶음(5.6.10.) 배추김치(9.) 상추+양념쌈장(5.6.13.)	친환경쌀발아현미밥 닭곰탕(인삼.대추.계란) (1.15.) 돌나물사과초무침(5.6.) 순살고등어카레구이 (간장맛)(5.6.7.) 배추김치(9.)	
*에너지/단백질/칼슘/철 508/22.3/150.2/2.9	*에너지/단백질/칼슘/철 462.3/27.8/194.3/5		*에너지/단백질/칼슘/철 498.6/28.9/207/3.5	*에너지/단백질/칼슘/철 460.4/23.7/178.3/3.4	
3/14	3/15	3/16	3/17	3/18	
친환경쌀검정쌀밥 참치김치두부찌개(5.9.) 돈육고추장조림(단호박 .간밤.대추(5.6.10) 하트모양맛살달걀전 (1.5.6.) 백김치	친환경쌀찰현미옥수수밥 콩나물김치국(5.9.) 쑥갓두부무침(5.) 떡갈비(만둣)(1.2.5.6. 10.12.13.) 배추김치(9.) 바나나	친환경쌀공밥(서리태파쇄)(5.) 순두부계란국(1.5.) 콩나물소고기당면잡채(5.6.16.) 두부양념구이(5.6.) 배추김치(9.) 플레인요거트 (키위.딸기.하트뮤즐리(2.5.6.))	친환경쌀찰현미밥 한우소고기떡국(조랭이떡) (1.5.16.) 우엉어묵고추장볶음(5.6.12.) 배추김치(9.) 리코타 치즈채소샐러드 (2.5.6.12.)	친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 메추리알어묵국(니모를 찾아서)(1.5.6.) 양배추찜과쌈장(5.6.) 묵김가루무침(청포묵.황 포묵)(5.6.) 돈육김치볶음(5.6.9.10.) 배추김치(9.)	
*에너지/단백질/칼슘/철 481.5/33.2/194.5/8	*에너지/단백질/칼슘/철 475.3/17.9/186/3	*에너지/단백질/칼슘/철 507.3/24.4/213.3/4	*에너지/단백질/칼슘/철 481.5/17.5/124.6/2.5	*에너지/단백질/칼슘/철 463.2/24.4/229.6/37.6	
3/21	3/22	3/23	3/24	3/25	
한우불고기비빔밥(5.6.16.) 아육된장국(5.6.) 한입단무지(5무제품) 후라이드치킨(정육살) (1.5.6.15.) 배추김치(9.) 양념간장(끓임)(5.6.) 저지방야쿠르트	친환경쌀기능성쌀밥(토 마코펜쌀)(12.) 닭고기육개장(1.15.) 치커리사과무침(유자청 소스)(5.6.) 계란치즈말이(1.2.5.6.) 가자미순살양념구이 (5.6.12.) 배추김치(9.)	친환경찰현미밥(작은밥) 우동(유부+어묵+채소)(1.5 .6.13.) 콩나물무침(5.) 심쿵하트단무지(무색소) 돈육안심평공강정 (1.4.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.)	소세지꽃주먹밥(만둣)(5.6.10.) 연두부달걀국(1.5.6.) 오리불고기(간장맛)(5.6.13.) 배추김치(9.) 오이무침 (오리엔탈드레싱소스)(5.6.) 구운 도시락김(8절 8매)	친환경쌀찰기장옥수수밥 돈육콩비지찌개(5.6.10.) 김부각/연근부각(5.6.) 닭정육꼬치구이(만둣) (5.6.10.12.15.) 배추김치(9.) 청포도	
*에너지/단백질/칼슘/철 505.8/27.2/261.5/3.8	*에너지/단백질/칼슘/철 500.8/30.2/247.3/3.5	*에너지/단백질/칼슘/철 490.2/25.4/195/3.2	*에너지/단백질/칼슘/철 464.9/24.4/178.9/4.1	*에너지/단백질/칼슘/철 480.9/25.9/171.1/4.8	
3/28	3/29	3/30	3/31		
친환경쌀차수수밥 닭고기새알만두미역국 (5.6.10.15.) 오징어볶음(소면포함) (5.6.17.) 배추김치(9.) 양상추샐러드(오리엔탈 드레싱 소스(5.6.12.))	친환경찰현미밥(작은밥) 달걀파국(1.) 자장면(오이.삶은메추 리알)(1.5.6.10.) 한입단무지(5무제품) 탕수육(닭고기+건표고 버섯)(1.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.)	친환경쌀발아현미밥 팽이버섯된장국(5.6.) 도토리묵상추무침(5.) 닭정육새우살볶음(9.15.) 단호박 미니하도그/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.)	친환경쌀기능성쌀밥 (버섯카로틴쌀) 근대들깨된장국(5.6.) 돼지고기수육(상추.깻잎. 쌈장)(5.6.10.) 브로콜리달걀찜(1.5.) 배추김치(9.)		
*에너지/단백질/칼슘/철 478.9/26.4/151.1/2.5	*에너지/단백질/칼슘/철 472.4/32/319.5/4.1	*에너지/단백질/칼슘/철 452.8/21.9/143.8/3.5	*에너지/단백질/칼슘/철 472.4/33.1/215.5/4.5		
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		삼치,고등어 : 국내산
	콩/두부,콩국수,콩비지 : 국내산		오리고기/가공품 : 국내산		오징어,갑오징어 : 국내산
	쇠고기/가공품 : 국내산(한우.1등급)		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.					