



20-79호

2021.1~2월 급식 안내

우)54920

전주시 덕진구 심방죽로 24
전주온샘유치원
(식생활관 ☎ 070-8853-8100)

2021.1월 급식 안내

1.4(월)	1.5(화)	1.6(수)	1.7(목)	1.8(금)
옥수수밥잡곡밥 아욱들깨된장국(5.6.) 콩나물무침(5.) 직접만든 치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철분 522.8/30.9/482.3/3.5	친환경찰기장밥 어묵김치국(6.9.) 곤약메추리알장조림 (1.5.6.9.12.13.) 뽕두부무침(5.) 양념치킨(1.5.6.12.15) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 521.4/31.9/277.6/6	친환경발아현미밥 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13.18.) 달래김무침(5.6.13.) 볶은김치(9.) 두부달걀부침(1.5.6.) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철분 505.2/28.267.7/4.4	친환경혼합잡곡밥(5.) 바지락살미역국(5.6.18.) 계란찜(1.5.9.) 가지무침(5.6.) 닭가슴살베이컨말이(만들 (5.6.10.12.13.15) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 507.3/27.7/227.5/3.9	친환경검정쌀밥 한우사골국 (1.5.9.13.16) 비타민나물무침(5.6.) 순살고등어구이(5.6.7.) 배추김치(9.) 사과(부사) *에너지/단백질/칼슘/철분 508.2/19/235.5/4.6
1.11(월)	1.12(화)	1.13(수)	1.14(목)	1.15(금)
친환경발아현미밥 안매운쌈뽕국 (1.5.6.9.13.) 메추리알장조림(1.2.5.6. .9.10.12.13.15.16.) 상추된장무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.) 과일(배)(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 506.9/31.5/282.4/5.1	기능성쌀밥(아미노쌀) 오리고기들깨탕(9.13.) 찐두부+볶은김치 계란말이(1.2.5.6.10.) 유기농돌김자반(13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 532.7/28.4/294/5.4	옥수수잡곡밥 쇠고기미역국 (5.6.9.13.16.18.) 오징어볶음(1.2.5.6.13.17) 근대된장무침(5.6.) 배추김치(9.) 찐고구마 *에너지/단백질/칼슘/철분 511.2/19.8/227.9/3.2	짜장덮밥(1.5.6.9.10.13.) 달걀파국(1.) 콩나물볶음(5.6.) 용가리치킨구이(머스터 드소스)(1.2.5.6.15) 배추김치(9.) 사과(부사) *에너지/단백질/칼슘/철분 515.1/29.1/304.8/4	검정쌀잡곡밥 바지락살순두부찌개 (5.10.18.) 오징어진미채볶음(하얇 게)(5.6.17.) 돼지고기마늘조림(5.6.10.) 계란찜(1.5.9.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 504.4/31.7/191.7/4.3
1.18(월)	1.19(화)	1.20(수)	1.21(목)	1.22(금)
친환경찰기장밥 닭고기미역국(1.9.13.15) 고등어마요네즈된장구이 (1.5.6.7.13.) 배추김치(9.) 오이추장무침 (5.6.9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 509.4/24.1/210.5/3.2	발아현미잡곡밥 오징어무국(9.13.17) LA돼지갈비조림(가래떡 포함)(1.5.6.10.) 단무지무침(5무제품)(13.) 크랩살달걀전(1.2.5.6.8. .10.13.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 538.1/30.5/227.2/3.6	카레덮밥(2.5.6.10.13.) 팬이버섯된장국(5.6.9.13.) 팝콘치킨강정(1.2.5.6.1 2.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철분 515.9/26.1/200.9/3.8	친환경검정쌀밥 달걀파국(1.) 아몬드호두조림(5.6.14.) 콩나물무침(5.) 치킨커튼릿(직접만들) (1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 537.2/27.8/218/3.4	차조기장잡곡밥 맑은콩나물국(5.) 돈육안심메추리알장조림 (1.5.6.10.13.16.) 볶은김치(9.) 찐두부(5.) 가자미순살카레구이(5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철분 512.2/30.5/254.3/4.7
1.25(월)	1.26(화)	1.27(수)	1.28(목)	1.29(금)
친환경찰기장밥 황태들깨미역국(5.6.9.13.) 순살고등어카레구이(간 장맛)(5.6.7.13.18.) 배추김치(9.) 야채샐러드(감귤소스) (12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 509.2/19.8/247.2/3.4	기능성쌀밥(클로렐라쌀) 쇠고기무국(5.6.8.9.13.16) 잔멸치고추장조림(5.13.) 간장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 사과(부사) *에너지/단백질/칼슘/철분 507.7/28.1/190.1/3.2	친환경혼합잡곡밥(5.) 다슬기 수제비국 (5.6.9.13.18.) 숙주맛살무침(5.6.12.) 돈육동그랑땡부침 (1.5.6.10.) 깨소금양념간장(5.6.13.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 506.5/21.7/256.2/4.1	친환경검정쌀밥 닭고기무국(인삼포함) (9.13.15) 우엉어묵소시지야채볶음 (1.2.5.6.10.12.) 김부각(5.) 배추김치(9.) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 분 503.3/22.5/173.9/3.2	옥수수잡곡밥 한우사골떡국 (1.5.13.16) 두부양념구이 (5.6.) 배추김치(9.) 과일(배)(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 531.1/20.1/174.9/4.2

☐ 코로나 예방을 위한 안전한 급식 운영

☞ 코로나19 대비 안전한 급식 운영을 위하여 최선을 다하겠습니다.

- 한 줄 앉기로 안전한 급식운영
- 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
- 식사 전 마스크 벗기
- 식사 중 가급적 대화하지 않기
- 식사 중 음식 나눠먹지 않기

2021.2월 급식 안내

2.1(월)	2.2(화)	2.3(수)	2.4(목)	2.5(금)
옥수수잡곡밥 아욱들깨된장국(5.6.) 닭정육새우살볶음(9.13.15) 소고기가지토마토볶음(5.6.12.16) 배추김치(9.) 오이고추장무침(5.6.9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 516.3/25.2/231.8/4	기능성쌀밥(아미노쌀) 달걀파국(1) 오리훈제(머스터드소스+쌈무)(1.2.5.6.13.) 건도토리묵상추무침(5.) 고등어마요네즈된장구이(1.5.6.7.13.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 510.4/29.6/185.8/4.7	친환경혼합잡곡밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.) 새우살브로콜리볶음(9.13.) 두부강정(4.5.6.12.) 배추김치(9.) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철분 503.5/24/243/5.9	친환경발아현미밥 소고기새알만두미역국(1.5.6.10.15.16.18.) 시금치깨소금무침 우엉어묵고추장볶음(5.6.12.) 배추김치(9.) 스위트골드바나나 *에너지/단백질/칼슘/철분 523.2/20.2/198.6/3.2	친환경찰기장밥 콩나물김치국(5.9.) 감자채볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) 아삭이고추된장무침(5.6.) 짜장닭정육볶음(1.5.6.10.13.15.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 515.7/25.4/209.8/3.6
2.8(월)	2.9(화)			
친환경혼합잡곡밥(5.) 근대들깨된장국(5.6.9.13.) 스테(돈육)(1.2.5.6.10.12.13.16.) 콩나물무침(5.) 김부각(5.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 508.6/25/242/4	졸업식			

◇ 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲장

◇ 위 식단은 학사 일정 및 식재료 수급 사정 등의 이유로 변동 될 수도 있습니다.

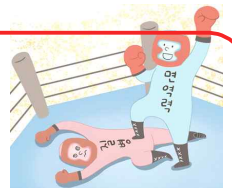
◇ 특정 식재료에 대한 알레르기가 있는 어린이는 급식을 받을 때 꼭 말을 할 수 있도록 각 교실에서 가정에서 지도 전달 부탁드립니다.

■ 이번 달 식재료원산지 정보

- 친환경쌀, 찹쌀, 찰현미:국내산
- 닭고기 및 계란(가공품포함):국내산(무항생제,1등급)
- 오리고기(가공품포함):국내산(무항생제)
- 오징어(가공품포함):국내산
- 두부(콩):국내산
- 배추김치(배추,고춧가루):국내산

건강한 겨울나기 비법! 튼튼한 면역력이 정답입니다.

찬바람이 불고 추운 날씨가 계속되면 우리 몸은 적절한 체온을 유지하기 힘들 뿐 아니라 신체리듬과 신체저항 능력이 떨어져 쉽게 피로감을 느끼고, 면역력이 약해져 각종 질병에 노출되기 쉽습니다. 특히, 호흡기 점막을 통한 바이러스의 침범으로 감기에 걸리는 사람이 많아짐으로 세심한 주의가 필요합니다.



☞ 건강한 겨울을 보내기 위한 면역력 높이기 방법!



철저한 위생관리



규칙적인 운동



충분한 수면



균형 잡힌 영양섭취



체온유지