23-17호

가 정 통 신 문

[5월호 급식 영양소식지]

우)54920
전주시 덕진구 심방죽로 24
전주온샘유치원
(식생활관 ☎ 070-8853-8111)

♡온샘 유치원 자랑♡

온샘 유치원(5~7세) 5월 메뉴 추천 [매월 유아들 의견 반영]

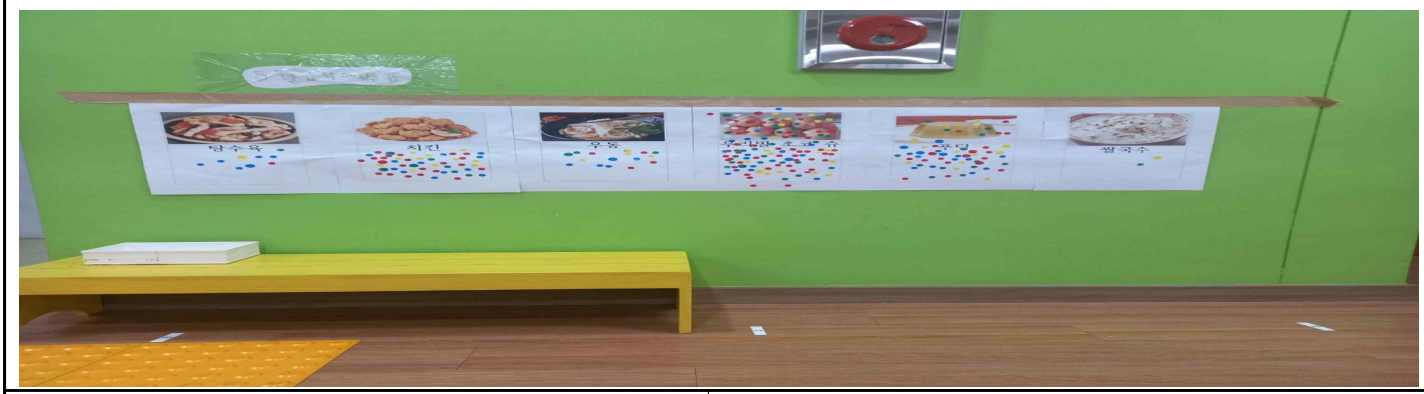
우리밀 초코슈

푸딩

우동

닭고기 탕수육

온샘 유치원(5~7세) 5월 메뉴 추천 결과
& 담임선생님과 함께 직접 원하는 메뉴에 스티커로 표시함



유치원에서 급식예절

<급식 먹기 전>

1. 손을 깨끗이 씻기
2. 차례대로 급식받기
3. 식사하기 전 감사 인사하기

<급식 먹을 때>

1. 골고루 맛있게 먹기
2. 바른 자세로 앉아서 식사하기
3. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
4. 정해진 시간 안에 식사 끝내기

<급식 먹고 나서>

1. 식사하고 나서 감사 인사하기
2. 자기주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
3. 양치질하기

잔반 'ZERO' - 실천 합시다.

깨끗한 지구환경과 소중한 음식의 낭비를 줄이기 위해,학교, 가정에서 남기지 않는 식사습관 지도해 주세요.

2023.5월 유치원 급식

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
5/1 개교기념일	5/2 ♣5월 생일밥상♣	5/3	5/4	5/5 어린이날
	찰보리밥(친환경) 전복살미역국(5.6.18.) 감자어묵조림(간장)(1.5.6.13.) 숯불오리고기떡볶음(5.6.13.) 배추김치(9.) 우리밀초코슈(온샘유아추천메뉴)(1.2.5.6.)	친환경기장밥 쇠고기얼갈이국(온)(5.6.13.16.) 느타리숙주무침(5.6.) 전갱이살구이(6.) 배추김치(9.) 청포도(샤인머스켓)	작은밥(자율) 유부온쫄면(1.5.6.) 오징어무무침(5.6.13.17.) 두부고기전(1.5.6.10.12.) 배추김치(9.) / 충무김밥 샌드마카롱(축하해요)(1.2.6.)	
	에너지/단백질/칼슘/철 492.8/20.9/126.5/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 473.9/20.3/101/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 498.9/28.6/285.1/5.8	
5/8 어버이날	5/9	5/10	5/11	5/12
혼합찹쌀밥(친환경)(5.) 우리콩순두부찌개(1.5.16.18.) 찜닭&당면(5.6.13.15.) 골뱅이사과무침(5.6.13.) 쑥절편 배추김치(9.)	클로렐라쌀밥(친환경) 불고기낙지찌개(5.9.13.16.18.) 배추나물(5.6.) 새송이계란전(온)(1.5.6.) 멘보샤(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.)	친환경찹쌀밥(온) 쇠고기콩나물국(5.6.13.16.) 묵은지어묵볶음(1.5.6.9.13.) 비엔나야채조림(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 골든키위	친환경칼슘찹쌀밥 오징어맑은국(5.6.13.17.) 닭가슴살장조림(1.5.6.13.15.) 더덕진미채무침(5.6.13.17.) 애호박새우살전(1.5.6.9.) 배추김치(9.)	친환경 발아현미밥 종합어묵탕(1.5.6.13.) 수제떡갈비&조랭이떡(1.2.5.6.10.12.13.16.) 아귀살강정(2.5.6.12.13.) 배추김치(9.) 푸딩(온샘 유아추천 메뉴)
에너지/단백질/칼슘/철 491.5/26/80.6/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 476.1/27.5/166.3/10.1	에너지/단백질/칼슘/철 458.3/18.8/123.7/3	에너지/단백질/칼슘/철 464.2/28.4/301.6/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 528/20.5/87/3.2
5/15 스승의날	5/16	5/17	5/18	5/19
수수현미쌀밥(친환경) 감자근대국(5.6.) 연어스테이크(5.6.12.13.15.) 상추부추겉절이(9.13.) 육전(1.5.16.) 배추김치(9.) 하트퐁당(케이크)(1.2.5.6.)	찰율무밥(친환경) 꼬물이만두국/달걀지단(1.5.6.10.16.) 마늘쫑베이컨조림(5.6.10.13.) 수제소시지볶음(2.5.6.10.12.15.16.) 가자미살계란부침(1.2.5.6.12.13.16.) 배추김치(9.)	흑미찰밥(친환경) 차돌박이된장찌개(5.9.12.16.) 고사리들깨조림(5.6.) 로제파스타(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 주꾸미버섯볶음(5.6.13.) 배추김치(9.)	보리차조밥(친환경) 시금치된장국(5.6.) 돈목살조림(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 야채튀김(5.6.) 청포도/적포도	흰쌀밥(친환경) 오색조랭이떡국&김가루(1.5.6.10.16.) 가지나물무침(5.6.) 수제 난자완스/소스(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 웨지감자(2.12.)
에너지/단백질/칼슘/철 485.3/23.5/121.9/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 498.9/21.1/84.4/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 547.2/32.5/206.4/5	에너지/단백질/칼슘/철 439.3/18.1/120.6/3	에너지/단백질/칼슘/철 443.5/22.5/90.9/2.6
5/22	5/23	5/24	5/25	5/26
친환경귀리찹쌀밥 쇠고기열무된장국(5.6.13.16.) 건도토리묵어묵조림(1.5.6.13.) 삼색계란찜(1.2.5.9.) 토마토김치전(1.5.6.9.12.) 배추김치(9.)	클로렐라쌀밥(친환경) 우동(온샘 유아추천 메뉴)(5.6.) 단무지무침 깻잎순나물볶음 단호박갈비구이(5.6.10.13.) 배추김치(9.)	쇠고기현미하이라이스(1.2.5.6.12.16.) 곤드레들깨된장국(5.6.) 궁채절임장아찌 오색미니어묵볶음(1.5.6.13.) 배추김치(9.) 골든키위	파쇄서리태콩밥(친환경)(5.) 닭개장(1.5.6.13.15.) 무미나리무침 떡잡채(온)(5.6.13.16.) 배추김치(9.) 맛있는 멜론	통밀찹쌀밥(친환경)(6.) 한우쇠고기무국(16.) 청경채나물(5.6.) 저염고등어순살(구이)(6.7.) 배추김치(9.) 우리밀생크림오믈렛(1.2.5.6.)
에너지/단백질/칼슘/철 443.5/18.6/144.8/4.22	에너지/단백질/칼슘/철 471.2/24/185.6/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 442.7/17.6/153.9/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 450.4/22.9/90.2/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 486.8/21.8/75.6/5.1
5/29 대체공휴일	5/30	5/31 바다의날		
	방현미밥(친환경) 근대오징어국(5.6.17.) 치즈미트볼떡조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 멸치깻잎찜(5.6.) 닭고기탕수육(온샘유아추천메뉴)(1.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.)	백미찰밥(친환경) 김치떡국(1.5.9.16.) 시금치쑥갓나물 돈불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 네모난 수박		
	에너지/단백질/칼슘/철 489.7/28.5/145.6/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 435.2/24.4/134/3.3		

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	삼치,고등어 : 국내산
콩/두부,콩국수,콩비지 : 국내산	오리고기/가공품 : 국내산	오징어,갑오징어 : 국내산
쇠고기/가공품 : 국내산(한우)	김치/배추,고춧가루 : 국내산	낙지,주꾸미 : 베트남
돼지고기/가공품 : 국내산	꽁치/가공품 : 원양산	동태,코다리 : 러시아

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