



◆ 추석(9.10)

햇곡식을 추수하여 떡을 빚고, 밤*대추*감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날!

◆ 송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빚는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상 등에 올리던 명절 떡이었습니다.

◆ 즐거운 한가위를 위한 식중독 예방



귀향(경)길 등 차안에 음식물 오래 보관하지 않기

많은 양의 음식을 만들어 실온에 오랫동안 보관하지 않기

의심이 가는 음식물은 과감하게 버리기



음식은 충분히 익혀먹기 않기

채소나 과일 등은 흐르는 물로 충분히 세척하기

익힌 음식과 익히지 않은 음식은 따로 구분하기



9월의 절기(추분)-9.10

추분은 밤과 낮의 시간이 같아집니다.

추수가 시작되고, 버섯*고구마순 등 다양한 작물을 거두어들입니다. 고춧가루를 만들고 겨울 동안 먹을 양식들을 비축해 두는 것이 중요했습니다.



추석 음식 건강하게 즐기기

1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!



밥 1공기는 약 300kcal입니다.



송편 5~6개



꽃감 4개



절편 5~6개



한과 12개



밤 11~12개



약과 2개

2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기!



빈대떡 (대, 1개)
약 200kcal



완자전 (중, 5개)
약 160kcal



잡채 (1접시)
약 200kcal



식혜 (1컵, 200ml)
약 75kcal

✦ 기름 1작은술에 약 35kcal나 해외 기름을 많이 사용하게 되면 열량이 높아집니다.

3. 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 골고루 먹기!



단감 1개 100 kcal
사과 1개 100 kcal



삼색나물(취나물, 도라지, 고사리)
1접시 각 50kcal

전체 식이섬유 17g

※1일 식이섬유 총보충량 = 12g/1000kcal

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음*네이버 검색]



2022년 9월 식단

◆ 본 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

		9.1(목)		9.2(금)
<div>건강한 재료만 담았습니다.</div> <div></div>	<div>유치원급식의 모든 자료와 사진은 전주푸른샘유치원홈페이지 https://school.jbedu.kr/pureunsaem-알림마당-식생활관에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.</div>		<div>· 유기농쌀강황밥 · 잔치국수(1.5.6.) · 돈육사태김치찜(9.10.13.) · 혼합견강멸치조림(4.5.6.13.14.) · 열무김치(9.13.) · 아이스쿠키앤크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 456.5/20.1/130.1/1.6</div>	<div>· 유기농쌀귀리밥 · 우렁된장찌개(5.6.13.) · 탕평채(1.5.6.16.) · 오리버섯볶음(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 우리밀잡쌀과배기(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 463.9/17.8/166.4/5.2</div>
			9.5(월)	9.6(화)
<div>· 유기농쌀현미밥 · 감자된장국(5.6.) · 오징어간장떡볶음(5.6.13.17.) · 폭잡스테이크(2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 치즈콘솔로우오븐구이(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 448.9/21.9/163.6/2.3</div>	<div>· 유기농쌀서리태파쇄밥(5.) · 한우무국(10.13.16.) · 메주리얼곤약조림(1.5.6.13.) · 크렌치생선파스/타르타르소스(1.5.6.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 포도(겨울) * 에너지/단백질/칼슘/철 453.5/22.7/104.7/2.5</div>	<div>· 유기농쌀혼합잡곡밥(5.) · 돈육김치찌개(5.9.10.13.) · 순살영양닭찜(5.6.13.15.) · 고구마줄기새우살볶음(9.) · 새우튀김(1.5.6.9.) · 충각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 467.2/22.7/146.4/3</div>	<div>· 유기농쌀롤렐라밥 · 육개장(13.16.) · 오징어야채전(1.6.9.17.) · 돼지갈비찜(5.6.10.13.) · 팍두기(9.13.) · 송편 *에너지/단백질/칼슘/철 453.7/21.4/106.2/2.3</div>	<div>온 가족이 모이는 추석 더욱 즐겁고 안전하게 보내세요</div> <div></div>
9.12(월)	9.13(화)	9.14(수) “수다날”	9.15(목)	9.16(금)
	<div>· 유기농쌀찰흑미밥 · 아욱된장국(5.6.) · 굴소스부추잡채&꽃빵(5.6.10.13.18.) · 블랙치즈돈파스/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 475/17.1/153.8/2.5</div>	<div>· 유기농쌀혼합잡곡밥(5.) · 돼지뼈감자탕(5.10.13.) · 두부김치볶음(5.9.13.) · 탕수육&파인애플소스(1.10.11.12.) · 충각김치(9.13.) · 푸딩(요거트/한라봉)(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 472.9/24.1/132/2.4</div>	<div>· 유기농쌀올무밥 · 조랭이떡국(15.16.) · 콩나물무침(5.) · 비엔나소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16.) · 소고기김치볶음(5.6.16.) · 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 457.9/22.8/130.9/2.8</div>	<div>· 유기농쌀홍국밥 · 닭무국(15.) · 고사리들깨볶음 · 돈육불고기/상추쌈(5.6.10.13.) · 탕갈햇도그(1.2.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 443.8/20.9/214.9/1.8</div>
9.19(월)	9.20(화)	9.21(수) “수다날”	9.22(목)	9.23(금)
<div>· 유기농쌀현미밥 · 청국장찌개(5.6.9.10.) · 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 숙주나물 · 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 444.1/22.7/142.1/3.4</div>	<div>· 유기농쌀찰보리밥 · 나가사끼짬뽕국(5.9.13.17.) · 돈육송이장조림(5.6.10.13.) · 오리훈제육&새콤달콤무쌈(13.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드초코볼(1.2.4.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 483.1/21.6/132.8/2.7</div>	<div>· 카레라이스(2.5.6.10.12.13.) · 한우콩나물국(5.16.) · 미역줄기볶음 · 열무김치(9.13.) · 바다속으로떡볶이/군만두(1.5.6.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 445.2/17.9/161/5.8</div>	<div>· 유기농쌀롤렐라밥 · 근대된장국(5.6.) · 갑오징어초무침(5.6.13.17.) · 비름나물무침(5.6.13.) · 껌바로우&파인애플소스(1.5.6.10.11.12.) · 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 435.4/21.3/148.3/7.7</div>	<div>· 유기농쌀강황밥 · 한우미역국(5.6.16.) · 마파두부(1.2.5.6.10.12.13.) · 아귀살야채간장조림(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 429.4/17.1/146/2.7</div>
9.26(월)	9.27(화) 중복	9.28(수) “수다날”	9.29(목)	9.30(금)
<div>· 유기농쌀현미밥 · 시금치된장국(5.6.) · 콩치무조림(5.6.13.) · 돼지고기편육/상추쌈(5.6.10.) · 조각파인애플 · 보쌈김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 453.2/23.4/138.8/2.9</div>	<div>· 유기농쌀찰흑미밥 · 설렁탕(1.16.) · 간장기(1.4.5.6.13.15.) · 팍두기(9.13.) · 단호박조림(13.) · 포도푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 462.9/20.1/120.8/2.2</div>	<div>· 한우곤드레밥/부추양념장(5.6.16.) · 유부어묵국(1.5.6.) · 미역국수야채무침(5.6.) · 바베큐무항생제닭고기(5.6.12.13.15.) · 충각김치(9.13.) · 요구르트(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 459.5/16.4/136.2/5.6</div>	<div>· 유기농쌀올무밥 · 건강햄부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.) · 연근조림(5.6.13.) · 건파래볶음 · 오징어볶음/달걀국수(1.5.6.13.17.) · 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 466.2/18/155.4/1.9</div>	<div>· 유기농쌀알아찰현미밥 · 오리탕(5.6.13.) · 두부양념구이(5.6.13.) · 돈육굴소스조림(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드스틱파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 491.6/22.1/174.2/2</div>

◆ 매주 수요일은 다 먹는 날 "수다날" 입니다

◆ 전주푸른샘유치원은 화학조미료는 사용하지 않고 천연조미료인 다시마, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◆ 전주푸른샘유치원 급식 식재료 원산지안내:

*쌀: 전주시유기농친환경쌀 *콩: 국내산/두부:국내산 *김치류,고춧가루: 국내산 *쇠고기:국내산한우 *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
*고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 *갈치/가공품:국내산 *아귀/가공품:국내산 *낙지/가공품:국내산/베트남 *주꾸미/가공품: 국내산/베트남
*명태/가공품: 러시아산 *다량어: 원양산 *수산물가공품: 국내산 *양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치,광어,참돔,조피볼락: 사용안함

■ 19가지 알레르기 유발식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

--> 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 특별한 주의를 부탁드립니다.