



2023년 전주푸른샘유치원 급식운영 안내



1. 2012년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해는 **유치원 3,500원(식품비 3,050원, 운영비 450원)** 이 지원 됩니다.

(친환경농산물지원금 1식 340원, 부식비지원금 1식 40원이 별도로 지원됩니다.)

2. 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

[유치원급식용 식재료]



① 쌀 : 국내산 친환경 쌀
과 친환경 찹쌀 10~20%사용, 친환경 잡곡 5~10%를 포함한 혼식

② 농산물 : 국내산 사용원칙, 친환경농산물 30% 이상 사용

③ 양념류 : 국산 및 친환경원료, HACCP제품 사용

④ 육류 : 한우 2등급 이상, 돼지고기 2등급 이상,
닭고기 1등급, 오리고기1등급, 계란 1등급

⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 황태채 등), 품질인증제품 사용

⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 전혀 사용하지 않고 다시마, 멸치, 새우 등 천연재료로 맛을 냅니다.

[식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

▷ 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발적용

▷ 바른 식습관형성을 위해 1주에 채소류, 나물반찬 주 3회 이상, 신선한 과일 주 1회 이상, 튀긴 음식 및 가공식품 주 2회 이하 제공

▷ 칼슘*철분과 비타민류가 풍부한 식재료 사용

▷ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.4~0.6%(국), 0.4~0.8%(찌개) 유지

[유치원급식 운영 과정]



☆ 건강과 안전을 위해서 이것만은 꼭 지켜주세요!



☆ 우리 학교는 급식위생관리와 더불어 철저한 방역지침 준수로 안전한 학교급식을 만들고 있습니다.



[가정에서 학부모님의 역할]

▷ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 유치원과 연계하여 유아의 식품안전성 확보를 합니다.

▷ 싫어하는 반찬도 조금씩 먹어 보도록 가정에서도 편식지도를 지속적으로 해 주세요.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울특별시학교보건진흥원]



3월 유치원급식 식단 안내



건강한 재료만
담았습니다.



유치원 급식의 모든
자료와 사진은 전주푸른샘
유치원 홈페이지
[3/1 **Wed**

3월 3주
영원히 기억합니다.

대한 독립만세!!](https://school.jbedu.kr/pureunsaem-알림마당-식생활관에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.</p></div>
<div data-bbox=)

3/2 **Thu**

- 유기농쌀현미밥
- 한우미역국(5.6.9.16.)
- 까르보나라스파게티(1.2.5.6.9.12.13.)
- 오리떡볶고기/상추쌈(5.6.13.)
- 순살삼치구이(6.)
- 총각김치(9.13.)
- 사과(부사)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 485/17.5/56.4/2.1

3/3 **Fri**

- 유기농쌀찰기장밥
- 순살동태찌개(5.9.13.17.18.)
- 단호박돼지갈비찜(5.6.10.)
- 숙주나물
- 팔콘치킨/머스타드소스(1.2.5.6.15.)
- 배추김치(9.13.)
- 바다속오리떡볶이(1.5.6.12.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 465.4/23.2/76.4/1.9

3/6 **Mon**

- 유기농쌀현미밥
- 근대들깨된장국(5.6.)
- 안동순살찜닭(5.6.13.15.)
- 브로콜리오징어초무침(5.6.13.17.)
- 달걀야채말이(1.)
- 배추김치(9.13.)
- 짜먹는 요거트(2.13.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 467.5/23.4/129/2.4

3/7 **Tue**

- 유기농쌀혼합잡곡밥(5.)
- 한방닭곰탕(15.)
- 돈육김치볶음/두부쌈(5.9.10.9.13.)
- 비엔나소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16.)
- 백김치(9.13.)
- 천사채샐러드(1.5.13.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 448.1/21.6/83.8/2.6

3/8 **Wed** 수다날

- 유기농쌀찰흑미밥
- 감자옹심이만두국(1.5.6.10.16.18.)
- 시금치나물
- 메추리알곤약조림(1.5.6.13.)
- 한우낙지불고기(5.6.16.)
- 배추김치(9.13.)
- 유기농감귤주스(13.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 452.7/20.4/121.7/3.6

3/9 **Thu**

- 유기농쌀아미도강화밥
- 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.)
- 메밀나물무침(3.5.6.)
- 크런치생선까스/타르타르소스(1.5.6.13.)
- 큐브돈육스테이크(1.2.5.6.10.12.16.)
- 열무김치(9.13.)
- 홍삼사과주스(13.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 468.2/22.3/129.1/2.3

3/10 **Fri**

- 유기농쌀훈국밥
- 맑은순두부찌개(5.6.10.13.)
- 해물우동볶음(5.6.9.13.17.18.)
- 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8.13.)
- 오리간장불고기(5.6.13.)
- 배추김치(9.13.)
- 바나나
- * 에너지/단백질/칼슘/철 481.7/22.1/164.7/2.9

3/13 **Mon**

- 유기농쌀현미밥
- 한우우국(5.6.9.16.)
- 골뱅이야채무침(5.6.13.)
- 파프리카어묵볶음(1.5.6.)
- 닭날개봉데리야개조림(1.2.5.6.12.13.15.18.)
- 배추김치(9.13.)
- 무농약감귤주스(13.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 452.2/20.8/79.6/2.3

3/14 **Tue**

- 유기농쌀찰흑미밥
- 돼지뼈감자탕(5.6.9.10.13.)
- 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
- 애호박새우볶음(9.)
- 주꾸미간장불고기(5.6.13.)
- 봄동겉절이(9.13.)
- 젤리(13.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 480.3/20.7/129.1/2.6

3/15 **Wed** 수다날

- 치킨카레라이스(2.5.6.13.15.)
- 감자두부된장국(5.6.9.13.)
- 순살고등어무조림(5.6.7.13.)
- 혼합견과말치조림(5.6.)
- 배추김치(9.13.)
- 아몬드스틱파이(1.2.5.6.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 470.3/20.5/134.3/2.1

3/16 **Thu**

- 유기농쌀혼합잡곡밥(5.)
- 불낙전골(5.6.9.13.16.)
- 연근조림(5.6.13.)
- 숙주미나리무침
- 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.)
- 배추김치(9.13.)
- 한라봉
- * 에너지/단백질/칼슘/철 478.4/24.3/144.5/3.2

3/17 **Fri**

- 유기농쌀로렐라밥
- 시금치된장국(5.6.9.)
- 감자채볶음
- 등갈비바베큐오븐구이(5.6.10.12.13.18.)
- 팥이버섯달걀전(1.6.)
- 배추김치(9.13.)
- 조각파인애플(13.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 474.9/23.1/167.9/3.1

3/20 **Mon**

- 유기농쌀현미밥
- 청국장찌개(5.6.9.13.)
- 순살고등어카레구이(유)(2.5.6.7.12.13.)
- 풀면야채무침(5.6.13.)
- 총각김치(9.13.)
- 방울토마토(12.)
- 케이준샐러드(1.2.5.6.11.12.15.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 451.5/17.7/136/2.7

3/21 **Tue**

- 유기농쌀통밀밥(6.)
- 오징어우국(5.9.13.17.)
- 돼지고기편육/새우젓(9.10.13.)
- 오이부추무침(5.6.13.)
- 한우채콩나물무침(5.6.16.)
- 보쌈김치(9.13.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 443.7/21.7/135.5/2.3

3/22 **Wed** 수다날

- 유기농쌀보리밥
- 시래기된장국(5.6.9.13.)
- 콩치김치조림(5.6.9.13.)
- 당수육&파인애플소스(1.6.10.11.12.)
- 총각김치(9.13.)
- 떠먹는요거트(2.13.)
- 구운김
- * 에너지/단백질/칼슘/철 473.1/25.2/193/2.6

3/23 **Thu**

- 유기농쌀찰흑미밥
- 육개장(9.13.16.)
- 가지야살구이(6.)
- 미트볼케찹조림(1.2.5.6.10.12.)
- 야채튀김(1.6.)
- 깍두기(9.13.)
- 유산균포도워터젤리(6.13.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 443.8/16.5/43.3/1.7

3/24 **Fri**

- 유기농쌀서리태파쇄밥(5.)
- 닭우국(9.15.)
- 감자조림(5.6.)
- 돈육콩나물불고기(5.6.10.)
- 버섯당면잡채(1.5.6.)
- 탕글탕도그(1.2.5.6.10.12.)
- 배추김치(9.13.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 483.7/23.7/187.8/2.2

3/27 **Mon**

- 유기농쌀현미밥
- 우동정식(1.5.6.7.9.13.)
- 목은지닭살볶음탕(5.6.9.15.)
- 돈육새송이장조림(5.6.10.)
- 도토리묵/양념장(5.6.)
- 백김치(9.13.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 480.6/23.2/140.8/3.6

3/28 **Tue**

- 유기농쌀혼합잡곡밥(5.)
- 꽃게두부찌개(5.6.8.9.13.)
- 참나물무침
- 갈치순살카레구이(2.5.6.12.13.)
- 배추김치(9.13.)
- 치즈떡볶이(1.2.5.6.10.12.)
- 유기농요구르트(2.13.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 475.5/20.5/217.2/2.3

3/29 **Wed** 수다날

- 한우콩나물밥/양념장(5.6.16.)
- 맑은북어채미역국(5.6.9.13.)
- 달걀연두부찜(1.5.6.)
- 오리훈제육/무쌈(13.)
- 배추김치(9.13.)
- 우리밀링처리소(1.2.5.6.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 450.1/16.9/133.1/2.5

3/30 **Thu**

- 유기농쌀강황밥
- 견세우아육국(5.6.9.)
- 양상추오리엔탈샐러드(1.2.5.6.12.)
- 아귀살간장조림(5.6.13.)
- 블럭치즈돈까스/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.)
- 배추김치(9.13.)
- 슈크림파이(1.2.5.6.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 480.5/13.6/134.3/2

3/31 **Fri**

- 유기농쌀보리밥
- 근대된장국(5.6.9.)
- 돈육파파두부(1.2.5.6.10.12.13.18.)
- 표고버섯볶음(5.6.)
- 크리미어니언치킨(1.2.5.6.15.)
- 배추김치(9.13.)
- 딸기
- * 에너지/단백질/칼슘/철 455.8/21.9/92.7/2.5

◆ 매주 월요일은 현미밥 먹는 날 "현미데이", 매주 수요일은 다먹는 날 "수다날"입니다
 ◆ 우리 유치원 급식은 화학조미료는 사용하지 않고 천연조미료인 다시말치, 견세우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.
 ◆ 우리 유치원 급식 식재료 원산지: 쌀/밥/죽/누룽지(국내산/유기농친환경쌀/국내산/국내산), 배추김치/고춧가루(국내산/국내산), 쇠고기/가공품(국내산한우/국내산), 돼지고기/가공품(국내산/국내산), 닭고기/가공품(무항생제/국내산), 오리고기/가공품(국내산/국내산), 콩/두부류/콩국수/콩비지/콩가루(모두국내산), 미꾸라지(국내산), 고등어(국내산), 오징어(국내산), 꽃게(국내산), 갈치(세네갈)/참조기(국내산), 낙지(베트남), 명태(러시아)

19가지 알레르기 유발식품 표시

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

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