



## 채소랑 과일이랑



### 열매채소

**열매를 먹는 채소**  
오이, 호박, 참외, 토마토,  
가지, 고추, 피망 등

### 잎줄기채소

**잎과 줄기를 먹는 채소**  
배추, 상추, 시금치, 썩갓,  
양배추, 취나물, 파슬리,  
깻잎, 샐러리, 양상추, 머위 등

### 뿌리채소

**뿌리를 먹는 채소**  
우엉, 연근, 당근, 양파, 무,  
마늘, 도라지 등

## 언제 제일 맛있을까?



## 전염병 예방을 위한 건강생활 수칙

- 식사전, 음식조리전, 화장실 다녀온 후 깨끗이 손씻기
- 음식은 충분히 익혀서 먹고, 끓인물 또는 안전수 마시기
- 생활환경 및 신체의 청결 유지하기
- 전염병이 의심될때 즉시 진료받기

## 건강한 식생활 습관



## 절기 이야기 (7월)

1. 중복(7/26) - 복중에는 더위를 피하기 위해 여름 과일을 즐기고, 어른들은 술과 음식을 마련하여 산간계곡으로 들어가 탁족(濯足)을 하면서 하루를 즐긴다.  
(절기식 : 삼계탕, 육개장, 용암탕-오리백숙 등)





# 2022년 7월 식단

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

				7.1(금)
<div>건강한 재료만 담았습니다.</div> <div></div>	<div>유치원급식의 모든 자료와 사진은 전주푸른샘유치원홈페이지 <a href="https://school.jbedu.kr/pureunsaeam-알림마당-식생활관">https://school.jbedu.kr/pureunsaeam-알림마당-식생활관</a>에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.</div>		<div></div>	<div>유기농쌀발아찰현미밥 닭순살들깨탕(5.6.9.13.15.) 오징어채소볶음(5.6.13.17.) 별집모양감자튀김(무농약)(5.6.12.13.) 순살달고기구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 479/23.2/136.1/2.4</div>
7.4(월)	7.5(화)	7.6(수) “수다날”	7.7(목)	7.8(금)
<div>유기농쌀현미밥 부대찌개(2.5.6.9.10.13.) 단호박크림치즈떡볶이 (1.2.5.6.9.10.12.13.) 한우낙지불고기(5.6.13.16.) 백김치(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 458.5/19.7/144.8/2.8</div>	<div>유기농쌀찰흑미밥 시래기된장국(5.6.) 연근조림(5.6.13.) 돼지고기편육/새우젓(9.10.) 쫄면야채무침(5.6.) 보쌈김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 461.1/21.7/156.8/2.3</div>	<div>훈제오리감치볶음밥(9.18.) 모듬어묵국(1.5.6.13.) 시금치나물 치즈햄버그스테이/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 총각김치(9.13.) 유기농요구르트(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 465.1/18.8/161.5/2.6</div>	<div>유기농쌀강황밥 사골삼색조랭이떡국 (1.5.6.9.13.16.) 채소달걀찜(1.2.13.) 콩나물들깨무침(5.) 삼발라순살치킨 (1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 454.9/20.6/75/2.2</div>	<div>유기농쌀토마코펜밥(5.12.) 아욱된장국(5.6.) 순살고등어카레구이(2.5.6.7.13.) 돈육김치불고기(5.6.9.10.) 총각김치(9.13.) 샤인머스켓푸딩(2.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 459.8/22.6/198.6/2.4</div>
7.11(월)	7.12(화)	7.13(수) “수다날”	7.14(목)	7.15(금)
<div>유기농쌀현미밥 한우미역국(16.) 지린볼스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 취나물무침(5.6.) 가자미구이(2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 아이스크림(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 474.9/20.5/106.8/3.9</div>	<div>유기농쌀홍국밥 근대두부된장국(5.6.) 공치김치조림(5.6.9.13.) 숙주나물 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 465.6/21.6/130.2/2.4</div>	<div>유기농쌀혼합잡곡밥(5.) 나기사파애플(5.9.13.10.17.) 블랙치즈돈까스/데미소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 마카로니과일샐러드 (1.5.6.11.13.) 밀크쉐이크(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 480.8/16.8/164.8/2.6</div>	<div>유기농쌀올무밥 옥개장(16.) 오이고추쌈장무침(5.6.) 참치김치볶음(순)(5.9.16.18.) 주꾸미간장볶음/상추쌈 (5.6.13.18.) 하트군만두(1.5.6.10.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 478.6/21.5/49.4/3</div>	<div>유기농쌀아미노강화밥 우리감자옹심이국(1.5.6.10.16) 오징어채조림(5.6.17.) 닭감자간장조림(5.6.13.15.) 비름나물무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 482.5/24.3/173.4/3</div>
7.18(월)	7.19(화)	7.20(수) “수다날” 방학	7.21(목)	7.22(금)
<div>유기농쌀현미밥 참치김치찌개(5.9.13.) 버섯당면잡채(1.5.6.13.) 갈비치킨스테이크 (5.6.12.10.13.15.) 총각김치(9.13.) 짜먹는 요거트(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 481.7/23.7/48.1/1.9</div>	<div>유기농쌀로렐라밥 오징어콩나물국(5.17.) 순살삼치무조림(5.6.) 돼지목살구이(10.) 아몬드견과류(2.4.14.19.) 보쌈김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 483.1/22.3/52.3/1.9</div>	<div>유기농쌀보리밥 설렁탕(1.6.16.) 파래자반 순살후라이드/머스터드소스 (1.2.5.6.13.15.) 팍두기(9.13.) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 456.3/20.3/80.9/2.8</div>	<div>유기농쌀찰흑미밥 차돌박이버섯된장국(5.6.16.) 순살고등어무조림(5.6.7.) 로켓떡비엔나구이(2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 파스타요구르트(플레인) (2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 454.9/23/125/2.6</div>	<div>유기농쌀강황밥 복어포무국(1.9.13.) 돼지갈비찜(5.6.10.) 오이지무침(5.6.9.) 삼색야채어묵볶음(1.5.6.) 새우튀김(1.5.6.9.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 443.7/19.5/72.3/2.</div>
7.25(월)	7.26(화) 중복	7.27(수) “수다날”	7.28(목)	7.29(금)
<div>유기농쌀현미밥 돼지뼈감자탕(5.6.10.) 메주리알장조림(1.5.6.) 큐브블럭/양념장(5.6.13.) 함박스테이크/양송이소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 460.5/21.7/125/2.9</div>	<div>유기농쌀혼합잡곡밥(5.) 녹두닭다리삼계탕(5.15.) 미트볼계장조림(1.2.5.6.10.12.) 감자채볶음 달걀말이(1.) 팍두기(9.13.) 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 470.3/23.7/52.2/2.7</div>	<div>유기농쌀올무밥 우리밀물만두국(1.5.6.10.13.) 가지나물(5.6.13.) 갈치순살카레구이 (2.5.6.12.13.16.) 야채어묵배(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 440.6/22/96.1/2.2</div>	<div>유기농쌀아미노강화밥 한우청국장찌개(5.6.9.10.16.) 누룽지양상주샐러드 (1.2.5.6.12.) 애호박나물(5.6.9.) 오리훈제육&amp;새콤달콤무쌈(13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 474.1/19.3/144.8/3.2</div>	<div>유기농쌀홍국밥 순두부찌개(5.10.9.13.) 묵은지닭볶음탕(5.6.9.15.) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8.) 배추김치(9.13.) 슈크림도넛(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 450.5/21.7/158.2/2.5</div>

◆ 매주 수요일은 다먹는 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 \*다량야채: 원양산 \*수산물가공품: 국내산 \*양고기,마파라치,뽕장어,넙치,광어,참돔,조피볼락: 사용안함

## 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 개별한 주의를 부탁드립니다.