



전주새솔유치원
영양 2024-8호

영양 소식

꿈이 자라고
배움이 즐거운
행복한 놀이터

홈페이지 : <http://school.jbedu.kr/saesol/>

교무실 274-6100

식생활관 070-4149-9558

영양표시를 보면 건강이 보입니다.

☞ 영양표시, 왜 확인해야 할까요?

- 제품에 함유된 영양성분과 함량을 확인할 수 있어요.
- 자신의 건강에 적합한 제품을 선택할 수 있어요.

※ "영양표시"는 식품 포장(정보표시면)에 식품에 함유된 영양성분의 정보를 표시한 것을 말합니다.



나는 지금 다이어트 중!

제품에 표시된 열량을 확인해 보세요.

	탄수화물 1g은 4kcal를 냅니다
	단백질 1g은 4kcal를 냅니다
	지방 1g은 9kcal를 냅니다



우리 할아버지는 고혈압이 있으신데...

고혈압 등 만성질환이 있는 경우에는 나트륨, 지방 등의 함량을 살펴보세요.



내 동생은 군것질을 너무 많이 해!

열량, 나트륨, 당류 등의 함량을 확인해보세요.

☞ 영양표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?

영양표시 체크 포인트!

제품의 영양정보는 총 내용량당!

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인!

제품의 총 내용량은 200g, 모두 섭취하면 열량은 497kcal!

제품을 다 섭취하면, 나트륨 기준치(2,000mg)의 43%를 섭취하게 됩니다.

영양정보	
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
총 내용량 200g	497kcal
나트륨 860mg	43%
탄수화물 70g	22%
당류 12g	12%
지방 13g	24%
트랜스지방 0g	
포화지방 7g	47%
콜레스테롤 55mg	18%
단백질 25g	45%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준
이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

% 1일 영양성분 기준치는 식품이 함유된 영양성분의 함량이 높은지, 낮은지 알려줄 뿐만 아니라 하루 식사에서 얼마나 많이 기여하는지도 확인할 수 있어요

[자료, 그림 출처 : 식품의약품안전처(영양표시 리플렛)]

2024년 8월 20일



공립
단설

전주새솔유치원장

2024학년 9월 식단(8.26~)

월요일 	화요일 	수요일 	목요일 	금요일 
26 차조밥 한우미역국(5.6.16) 탕평채 (1.2.5.6.13.16) 파프리카버섯볶음 (5.6.13.18) 가자미살카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 327.9/27.3/86.4/2.0	27 조각서리대밥(5) 달걀실파국(1) 감자조림(5.6.13) 브로콜리초무침(5.6.13) 안심닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 603.7/24.4/152.9/3.1	28 아미노찰쌀밥 근대원장국(5.6) 양배추찜/장장 (5.6.13) 감자채볶음(5) 오리불고기(5.6.13) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 545.7/19.1/200.7/2.9	29 율무밥 두부전골(5.6.16) 새송이버섯초무침 (5.6.13) 애호박느타리볶음(5.9) 허브치킨찰스테이크(2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 617.8/25.8/148.7/2.8	30 차수수밥 한돈김치찌개(5.9.10) 뮤즐리잔멸치볶음(2.5.6.13) 등심돈까스(1.2.5.6.10.12.16) 깍두기(9) 콘샐러드(1.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 897.63/26.3/210.5/2.8
2 차조밥 단배추된장국(5.6) 오이부추무침(5.6.13) 오리불고기(5.6.13) 소떡/로제소스(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 791.2/29.1/227.6/2.9	3 찰보리밥 동태우국(5.13) 한돈단호박사태찜(5.6.10.13.18) 줄면야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 짜먹는요구르(포도)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 716.3/34.2/213.1/2.3	4 짜장밥(5.6.10.13.16) 표고부추달걀국(1) 간소새우/소스(5.6.9.12.13) 배추김치(9) 코코넛칩견과(5) 반달단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 600.6/28.9/164.4/4.0	5 홍국찰밥 순두부달걀국(1.5.6.9.13.17.18) 자반고등어찜(5.6.7.13) 콩나물깨소금무침(5) 비엔나채소볶음(5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 초코틀(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 878.0/34.6/196.0/4.5	6 아미노찰쌀밥 미역된장국(5.6) 진미채조림(5.6.13.17) 오리훈제/소스 (1.5.6.13) 부추겉절이(5.6) 배추김치(9) 사인머스캣푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 620.5/27.6/92.2/3.2
9 찰기장밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 순살안동찜닭 (5.6.13.15.16) 숙주피망나물무침 감자채볶음(5) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 341.8/28.8/156.1/2.3	10 율무밥 건설우아육국(5.6.9) 맥적두부조림(1.5.6.10.13.15.16.18) 도라지오이생채(5.6.13) 생선가스/소스(1.5.6.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 626.3/26.8/342.8/3.5	11 카레밥 (2.5.6.10.12.13.16.18) 유부팽이된장국(5.6.) 콩남콩미(5) 오징어김치전(1.5.6) 배추김치(9) 바나나우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 516.0/16.9/178.4/2.4	12 차수수밥 오징어우국(17) 가지무침(5.6) 한돈불고기(간장)(5.6.10.13.18) 구운김 배추김치(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 501.5/25.5/125.0/1.9	13 찰흑미밥 스파게티(한우,토마토)(1.2.5.6.9.10.12.13.16) 황태채감자국(5.6) 고등어조림(5.6.7.9) 브로콜리맛살무침(1.5.6.8.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 671.8/32.3/245.7/3.4
16 추석연휴	17 추석연휴	18 추석연휴	19 찰기장밥 한우미역국(5.6.16) 한돈두부조림(5.6.10.13.18) 느타리콩나물무침(5.6) 삼치살카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 사과(과일) *에너지/단백질/칼슘/철 635.7/29.6/118.4/2.6	20 율무밥 창국장찌개(5.6.9) 묵은지등갈비찜 (5.6.9.10.13) 파프리카버섯볶음(5.6.13.18) 명태전(1.5.6) 백김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 675.7/32.6/175.1/3.3
23 찰흑미밥 아귀맑은탕(5.13) 감자조림(5.6.13) 도토리묵무침(5.6) 한돈불고기(콩나물) (5.6.10.13.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 541.8/26.5/166.1/3.2	24 차수수밥 어묵우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) 참치무조림(5.6.13) 김가루실파무침(5.6) 바베큐폭립 (2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 859.1/34.9/265.0/3.8	25 새우살야채볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 맑은콩나물국(5.9) 오이무침(5.6.13) 고기완자(2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 꼬마약과(1.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 662.6/21.6/110.7/1.8	26 차조밥 닭우국(5.13.15) 한돈메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 숙주나물무침 뮤즐리잔멸치볶음(2.5.6.13) 배추김치(9) 체리(과일) *에너지/단백질/칼슘/철 515.0/23.9/142.3/2.7	27 찰보리밥 한돈김치찌개(5.9.10) 무생채(5.6.9) 참나물유자청겉절이(5.6.13) 유기농김자반(5) 장어튀김/간장소스(1.2.5.6.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 470.0/23.2/171.3/4.0
30 친환경혼합잡곡밥(5) 만둣국(1.5.6.10.16.18) 가자미구이(5) 닭카레불고기(2.5.6.12.13.15.16) 애호박새우살볶음(5.9.13) 배추김치 *에너지/단백질/칼슘/철 356.6/28.0/102.7/2.5				

★ 알레르기 정보

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

※ 해당식품에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 원아들은 급식 시 각별히 주의해 주시기 바랍니다. 또한, 반드시 당일 식단을 확인하여 건강상의 문제가 일어나지 않도록 주의해 주시기 바랍니다.

★ 식단은 수급 사정과 유치원 일정에 의해 다소 변경될 수 있습니다.

★ 급식 식재료 원산지

· 쌀/가공품: 국내산 · 잡곡: 국내산(친환경) · 김치류: 국내산(김치, 무, 고춧가루) · 두부: 국내산대두,
· 소고기/가공품: 국내산/국내산 · 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산/국내산, · 달걀: 국내산,
· 삼치, 고등어: 국내산, · 낙지: 국내산, · 아귀: 국내산, · 명태(동태)/가공품: 러시아산 또는 수입산/수입산,
· 오징어/가공품: 국내산/수입산, · 다량어/가공품: /원양산

★ 전북지역산 가공품 및 Non-GMO: 들깨가루, 참기름 등 및 콩두부, 청국장, 된장, 고추장 등

★ 전북 지역 친환경농산물 사용