



전주새솔유치원
영양 2025-6호

영양 소식

꿈이 자라고
배움이 즐거운
행복한 놀이터

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

교무실 274-6100

식생활관 070-4149-9558

채식으로 환경 지키기

소와 돼지를 키울 때 나오는 ‘메탄’ 가스는 온실효과를 일으키는 원인이라고 합니다. ‘메탄’은 이산화탄소의 20배 온실효과를 일으켜 지구온난화를 더 심화시켜요.

채식은 얼마나 환경오염을 막을 수 있을까요?

일주일에 한 번 채식을 하면 자동차 450만대를 멈추는 효과가 있다고 해요! 또한 현재 생산되고 있는 식량의 50%가 가축의 먹이로 사용된다는 사실을 알고 계셨나요? 만일 고기의 수요가 줄어든다면 세계 식량문제도 해결할 수 있어요!

육류는 줄이고, 채식은 늘리고!

무엇보다 중요한 건 육류의 소비를 줄이는 것입니다. 요즘엔 콩으로 만든 고기나 두부 스테이크 등 고기 대체 식품도 나오고 있어요.

지금부터 일주일에 한 번 채식을 해보면 어떨까요?

[자료 출처 : 환경부]

채식주의자의 다양한 유형

비건(vegan)

모든 육식을 거부하고 식물성 식품만 먹는 채식주의자.
채식주의자의 상위단계에 속하죠!

락토(Lacto)

육류나 어패류, 동물의 알은 먹지 않고
우유나 유제품, 꿀만 먹는 채식주의자.

오보(Ovo)

육류나 생선, 해물, 우유, 유제품은 먹지 않고
달걀만 먹는 채식주의자.

락토오보(Lacto-Ovo)

채식을 주로 하지만 달걀이나 우유, 꿀처럼
동물에게서 나오는 음식만 섭취하는 채식주의자.

2025년 6월 25일



공립
단설

전주새솔유치원장

2025학년 7월 식단

월요일 Mon	화요일 Tue	수요일 Wed	목요일 Thu	금요일 Fri
	1 조각서리태밥*(5) 달걀실파국(1.2.5.6) 감자조림*(5.6.13) 브로콜리초무침*(5.6.13) 안심닭강정 *(1.2.4.5.6.12.13.15) 배추김치*(9) *에너지/단백질/칼슘/철 457.65/15.91/133.40/2.26	2 아미노참쌀밥* 근대된장국*(5.6) 양배추찜/쌈장*(5.6.13) 감자채볶음*(5) 오리불고기(유)(5.6.13) 열무김치*(9) *에너지/단백질/칼슘/철 545.7/19.1/200.7/2.9	3 율무밥 두부전골*(5.6.16) 가지나물(5.6) 콩나물무침(5.6) 허브치킨찜스테이크 *(2.5.6.12.13.15.16) 배추김치*(9) 방울토마토*(12) *에너지/단백질/칼슘/철 402.22/21.81/144.59/2.61	4 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 467.63/15.63/186.56/1.94
7 찰기장밥 삼색웅심이만두국 (1.5.6.10.16.18) 상추오이겉절이 (5.6.13) 한돈불고기(간장) (5.6.10.13.18) 오징어김치전(1.5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 454.66/21.43/144.92/2.74	8 칼슘참쌀밥 수삼닭무국(13.15) 미트볼조림 (5.6.10.12.13.16) 삼색미역줄기볶음(5) 열무김치(9) 크림치즈롤과자 (1.2.5.6.14) 에너지/단백질/칼슘/철 402.02/15.46/143.16/3.09	9 짜장밥(5.6.10.13.16) 맑은콩나물국(5.9) 연어치즈까스/소스 (1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 유산균요구르트(2) 반달단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 453.77/19.36/130.27/1.86	10 차조밥 유부어묵우동 (1.2.5.6.9) 오리훈제/소스 (1.5.6.13) 숙주피망나물무침 구운김 배추김치(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 464.88/18.54/123.73/2.05	11 조각서리태밥(5) 아귀맑은탕(5.13) 순살안동찜닭 (5.6.13.15) 도라지오이생채 (5.6.13) 배추김치(9) 치즈볼(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 450.07/29.90/197.72/3.17
14 아미노참쌀밥 두부된장국(5.6) 감오징어초무침 (5.6.13.17) 도토리묵사발 (5.6.13) 그릴함박스테이크/소스 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 532.32/21.16/177.26/3.31	15 율무밥 맑은감자국(5.6.9) 김가루실파무침(5.6) 닭갈비(5.6.13.15.18) 두부달걀구이(1.5.6) 배추김치(9) 마시는요구르트(사과)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 513.76/24.98/247.19/3.47	16 차수수밥 참치김치찌개(5.9) 애너타리들깨볶음 가지무침(5.6) 방울탕수육/유자청소스 (1.5.6.10) 총각김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 513.46/20.27/143.12/6.50	17 찰기장밥 소고기무국(5.16) 버섯잡채(1.2.5.10.12.13.16.17) 더덕사과초무침(5.6.13) 참조기구이(5.6) 배추김치(9) 쁘띠클자두 *에너지/단백질/칼슘/철 470.15/19.82/90.04/2.17	18 칼슘참쌀밥 순두부달걀국(1.5.6.9.13.17.18) 진미채조림 (5.6.13.17) 오이쌈장무침(5.6.13) 돼지불고기/상추쌈 (5.6.13.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 697.14/31.19/167.20/3.63
21 혼합곡밥 수삼닭무국(5.9.15) 스파게티(한우,토마토)(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 미나리쌈장무침(5.6.9.13) 하와이안등심찜스테이크(1.5.6.10.13) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 478.1/18.3/177.2/2.6	22 찰흑미밥 한돈김치찌개(5.9.10) 간장오리불고기 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 과일요거트샐러드 (5.6.13) 계란찜(1.2.5.6.9) 백김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 581.0/18.2/154.7/2.1	23 여름방학	24 여름방학	25 여름방학

★ 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