



삼봉유치원 10월 영양소식

놀이로 배우며
꿈을 키우는
행복한 우리

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

교무실 262-2115

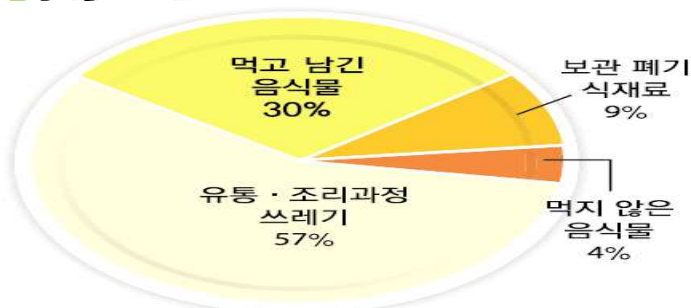
행정실 262-3609

식생활관 262-5010

음식물쓰레기란?

식품의 생산, 유통, 가공, 조리과정에서 발생하는 농·수·축산물류 쓰레기와 먹고 남긴 음식찌꺼기 등을 말합니다.

음식물쓰레기는 어디에서 나오나요?



음식물쓰레기는 얼마나 나오나요?



음식물쓰레기는 왜 문제인가요?

영양분은 없고, 쓰레기만...

땅에 매립



음식물이 버려지면...

전체 음식물의 **약 1/7**이 버려지고 있으며
연간 **약 18조원**이 낭비됩니다.

콜레라, 장티푸스, 간염, 세균성 이질 등



앞으로는 이렇게...

>> 구매시...

식단계획으로 최소한의 식재료만 구입합니다.

조리되지 않은 채 폐기된 식재료 쓰레기가 1/10입니다.

소포장 · 깔끔포장 · 반가공 식재료를 구매합니다.



>> 조리 · 보관시...



식재료가 눈에 보이도록 투명용기에 보관합니다.



정기적인 냉장과 정리로 폐기 식재료를 줄입니다.

절기 이야기(10월)

· 한로 (양력 10월8일)

찬이슬이 내리기 시작하는 날
(국화전, 부각과 튀각)

· 상강 (양력 10월23일)

가을의 마지막 절기로 서리가 내리기 시작합니다
(수수부꾸미)





2024년 10월 식단

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

	10.1 (화) 국군의 날	10.2 (수) "수다날"	10.3 (목) 개천절	10.4 (금)
건강한 재료만 담았습니다. 	임시공휴일 	· 치킨카레라이스(2,5,6,12,13,15) · 근대된장국(5,6) · 도토리묵/양념장(5,6) · 콩나물무침(5) · 돈카츠(갈비맛)(1,2,5,6,10,12) · 배추김치(9,13) · 망고박(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 465.4/14.4/133.7/1.9		재량휴업일
10.7 (월)	10.8 (화)	10.9 (수) 한글날	10.10 (목)	10.11 (금)
· 유기농쌀현미밥 · 돈육순살들깨국(5,10,13) · 브로콜리숙회(5,6) · 뼈없는닭갈비(5,6,13,15) · 배추김치(9,13) · 아채준권(1,5,6,10) · 밀감푸딩(6) * 에너지/단백질/칼슘/철 470.1/22.8/123.4/2.2	· 유기농쌀찰흑미밥 · 설렁탕(1,16) · 순대야채볶음(2,5,6,10,13) · 단호박고구마튀김(1,2,5,6) · 갈릭떡갈비(5,6,10,15,18) · 팍두기(9,13) · 짜먹는요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 476.0/16.4/148.5/2.9		· 유기농쌀혼합잡곡밥(5) · 낙지감자수제비국(5,6,18) · 순살갈치무조림(5,6) · 시금치나물 · 오리훈제육&새콤달콤무쌈 · 배추김치(9,13) · 머루포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 472.6/23.5/123.9/1.9	· 유기농쌀로렐라밥 · 청국장찌개(5,6,9,13) · 오이스틱/상추쌈(5,6) · 감자채볶음 · 비엔나소시지야채볶음(2,5,6,10) · 목살된장구이(10) · 중국김치(9,13) · 아이스크림케이크(1,2,6) * 에너지/단백질/칼슘/철 488.4/21.4/150.2/3.2
10.14 (월)	10.15 (화)	10.16 (수) "수다날"	10.17 (목)	10.18 (금)
· 유기농쌀현미밥 · 콩비지찌개(5,9,10) · 오색야채어묵볶음(1,5,6) · 오징어볶음/달걀국수(1,6,17) · 김치전(1,6,17) · 중각김치(9,13) · 바나나라떼(2,13) * 에너지/단백질/칼슘/철 435.7/20.2/139.1/1.1	· 유기농쌀찰흑미밥 · 계살블로네제펜네(2,5,8,9,12,13) · 시금치된장국(5,6) · 순살고등어카레구이(6,7) · 숙주나물소고기무침(16) · 배추김치(9,13) · 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 456.8/20.2/172.1/2.4	· 곤드레밥/부추양념장(5,6) · 바다친구들어묵국(1,5,6) · 갈갈자조림(5,6) · 양배추샐러드(1,5,12) · 순살닭튀김(1,5,6,15) · 배추김치(9) · 아몬드견과류(2,4,14,19) * 에너지/단백질/칼슘/철 480.8/20.7/123.7/1.8	· 유기농쌀혼합잡곡밥(5) · 닭곰탕(15) · 예뻐우동볶음(5,6,9,12,13,17,18) · 가지나물 · 대구켜들렛/타르타르소스(1,5,6) · 배추김치(9,13) · 유기농요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 459.7/21.3/135.5/2.0	· 유기농쌀로렐라밥 · 참치감자찌개(5,9,13) · 영양찜닭(5,13,15) · 실곤약조무침(5,6,13) · 매추리알조림(1,5,6,13) · 백김치(9) · 사과쥬스(젤리음료)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 445.2/21.8/114.8/2.6
10.21 (월)	10.22 (화)	10.23 (수) "수다날"	10.24 (목)	10.25 (금)
· 유기농쌀현미밥 · 한우미역국(16) · 돈육불고기(5,6,10) · 견정나물볶음(5,6) · 연어스테이크/새콤유자소스(13) · 중각김치(9,13) · 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 461.7/22.9/128.5/2.4	· 유기농쌀찰흑미밥 · 아욱된장국(5,6) · 목은지닭볶음탕(9,13,15) · 건파래볶음 · 부추달걀말이(1,2) · 백김치(9) · 떠먹는요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 446.5/21.5/196.2/1.8	· 유기농쌀강황밥 · 유부복두머너우동(1,5,6,7,10,13,18) · 애호박볶음(5,9,13) · 오리떡볶고기(5,6) · 배추김치(9,13) · 어니언버섯킷(1,2,5,6) * 에너지/단백질/칼슘/철 475.5/12.5/123.0/1.9	· 유기농쌀혼합잡곡밥(5) · 순두부찌개(5,10,13) · 가지미살조림(5,6) · 고사리볶음(5,6,13) · 당면잡채(1,5,6,10) · 팍두기(9,13) · 복숭아젤리(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 455.1/21.0/100.3/2.0	· 유기농쌀로렐라밥 · 건강햄부대찌개(1,2,5,6,9,10,12,13) · 미역줄기볶음 · 삼겹살감자볶음(5,6,9,10,13) · 두부구이(5,6) · 중각김치(9,13) · 회오리감자(5,6) * 에너지/단백질/칼슘/철 487.5/18.6/150.7/1.6
10.28 (월)	10.29 (화)	10.30 (수) "수다날"	10.31 (목)	
· 유기농쌀현미밥 · 북어포콩나물국(5) · 떡볶이&감말이튀김(1,5,6) · 돼지고기수육/쌈장(5,6,10) · 모듬쌈채 · 배추김치(9,13) · 골드키위쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 488.8/23.1/137.5/4.4	· 유기농쌀찰흑미밥 · 나가사끼짬뽕국(5,6,9,13,17,18) · 야채달걀찜(1,9) · 스탁단무지(13) · 탕수육&파인애플소스(1,5,10,11,12,13) · 배추김치(9,13) · 사인머스캣푸딩(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 459.7/22.3/150.6/1.7	· 유기농쌀강황밥 · 차돌박이버섯된장국(5,6,16) · 블랙타이거새우지스구이(2,9,13) · 한우불고기(5,6,16) · 양송이들깨탕 · 배추김치(9,13) · 우리잡쌀단호박호떡(1,2,5,6) * 에너지/단백질/칼슘/철 481.4/18.9/112.8/2.1	· 유기농쌀혼합잡곡밥(5) · 꽃계찌개(5,6,8,9,17,18) · 순살삼겹살조림(5,6) · 오이부추무침(5,6,13) · 바베규무향생채담꼬치(5,6,12,13,15) · 배추김치(9,13) · 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 484.6/23.6/132.2/5.6	<div> <div> <p>삼봉유치원급식의 모든 자료와 사진은 삼봉유치원 (ibedu.kr) 알림마당-식생활관에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.</p> </div> </div>

◆ 매주 월요일은 "현미데이", 수요일은 다 먹는 날 "수다날" 입니다

◆ 삼봉유치원급식은 화학조미료를 사용하지 않고 멸치, 건새우, 다시마 등 천연재료로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

원산지정보

쌀:국내산 유기농쌀, 배추김치:배추-국내산 고춧가루-국내산(찌개용, 반찬용모두), 쇠고기:국내산(한우), 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 콩:국내산, 두부:국내산, 명태:러시아산, 고등어:국내산, 삼치:국내산, 꽃게:국내산, 미꾸라지:국내산, 참조개:국내산, 아귀:국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 다량:원양산, 낙지:국내산, 주꾸미:국내산, 축산물가공품: 국내산(베이컨: 수입산), 수산물가공품: 국내산/국내산

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 특별한 주의를 부탁드립니다.