



삼봉유치원 7월 영양소식

놀이로 배우며
꿈을 키우는
행복한 우리

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

교무실 262-2115

행정실 262-3609

식생활관 262-5010

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?

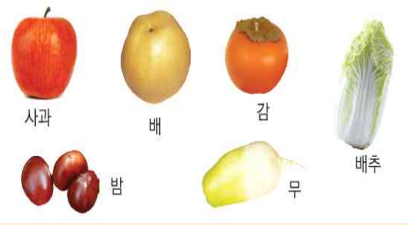
봄



여름



가을



겨울



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



똑똑하게 먹고 건강해지자

절기 이야기 (7월)

1. 초복(7/20) - 복중에는 더위를 피하기 위해 여름 과일을 즐기고, 어른들은 술과 음식을 마련하여 산간계곡으로 들어가 탁족(濯足)을 하면서 하루를 즐긴다.
(절기식 : 삼계탕, 육개장, 추어탕-오리백숙 등)





2025년 7월 식단

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

<p>건강한 재료만 담았습니다.</p> 				
	<p>7.1(화)</p> <p>소고기장조림덮밥(1.5.6.16) 두부된장국(5.6.13) 팔보채(1.5.6.9.13.18) 소세지야채볶음 (2.5.6.10.12.15.16) 백김치(9) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 408.97/20.03/87.35/2.1 8</p>	<p>7.2(수) “수다날”</p> <p>유기농쌀흑미밥 순두부찌개(5.6.9.10.13) 오리불고기(5.6.13) 김떡강정(1.5.6.12.13.16) 아욱무침(5.6) 백김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 418.04/13.76/128.07/4.9 2</p>	<p>7.3(목)</p> <p>유기농쌀찰현미밥 아이스슈(1.2.5.6) 호박임된장국(5.6.13) 등갈비찜(5.6.10.13.18) 생선까스(1.2.5.6) 백김치(9) 토마토달걀볶음(1.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.94/26.73/263.92/3. 19</p>	<p>7.4(금)</p> <p>유기농쌀찰보리밥 조랭이떡국(1.5.6.13.16) 수육(5.6.10.13) 용가리탕(5.6.10.15.16.18) 백김치(9) 사과차츰(13) 상추쌈(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 470.15/23.18/117.07/2.9 0</p>
<p>7.7(월)</p> <p>유기농쌀찰보리밥 참치찌개(5.6.9.13) 간장남노갈비(5.6.10.13.18) 발사믹큐브치즈샐러드 (1.2.5.6.12) 연어스테이크(1.2.5.6.12) 백김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 482.01/22.64/107.69/2. 33</p>	<p>7.8(화)</p> <p>유기농쌀찰현미밥 소고기무우국(5.6.13.16) 달걀조림 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 두부/김치볶음(5.9) 호박임무침(5.6) 백김치(9) 구슬아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 452.95/21.81/135.83/1.8 9</p>	<p>7.9(수) “수다날”</p> <p>유기농쌀흑미밥 순한소고기육개장(5.6.13.16) 콩국수(4.5.6) 백김치(9) 깨임김치 등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 404.55/10.49/52.43/1.2 5</p>	<p>7.10(목)</p> <p>카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 크림스프(2.5.6.13.16) 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.1 8) 단무지 토마토김치(5.6.12) 백김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 465.59/13.28/82.73/1.64</p>	<p>7.11(금)</p> <p>유기농쌀찰보리밥 전복미역국(5.6.13.18) 두부달걀찜(1.5) 오이스틱(5.6) 대패삼겹살볶음(5.6.10.13) 백김치(9) 망고요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 451.96/16.44/134.94/1.5 2</p>
<p>7.14(월)</p> <p>유기농쌀찰보리밥 순한부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 명엽채볶음(5.6.13.17) 대패앞다리구이(10) 백김치(9) 망고주스(13) 상추쌈(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 486.08/18.76/103.58/2. 02</p>	<p>7.15(화)</p> <p>오므라이스덮밥 (1.2.5.6.8.10.12.13.15.16. 18) 아욱된장국(5.6.9.13) 잔멸치조림 용가리치킨까스 (1.2.5.6.15.18) 백김치(9) 딸기소르베(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 455.35/17.22/203.46/1.1 8</p>	<p>7.16(수) “수다날”</p> <p>유기농쌀찰현미밥 순한꽃게탕(5.6.8.9.13) 숙주한우불고기 (5.6.13.16.18) 사각어묵볶음(1.5.6) 백김치(9) 한입포마하도그 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 447.81/20.40/115.99/2.3 0</p>	<p>7.17(목)</p> <p>유기농쌀흑미밥 호박임된장국(5.6.13) 두부구이(5) 로제찜닭 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깐소새우(1.5.6.9.12.13) 백김치(9) 블루베리 * 에너지/단백질/칼슘/철 551.89/25.97/270.63/3. 03</p>	<p>7.18(금)</p> <p>유기농쌀찰보리밥 달걀삼계탕(5.6.13.15) 큐브칠리칩스테이크(1.2.5.6. 10.12.13.16) 갈치조림(5.6.13) 깨임순무침 백김치(9) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 413.21/23.38/127.42/2.1 5</p>
<p>7.21(월)</p> <p>유기농쌀찰보리밥 소고기미역국(5.6.13.16) 달걀칠리소스구이 (5.6.12.13.15) 두부조림(5) 호박볶음(5) 백김치(9) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 408.00/18.19/88.73/1.8 9</p>	<p>7.22(화)</p> <p>유기농쌀찰현미밥 단호박죽(13) 뼈없는감자탕(5.6.10.13) 오리훈/무쌈/소스(1.2.5.6) 모닝글로리볶음(5.6.9) 백김치(9) 치즈볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 484.97/21.92/120.03/1.7 1</p>	<p>7.23(수) “수다날”</p> <p>유기농쌀홍미밥 한우갈비탕(5.6.9.13.16) 궁중떡볶이(1.5.6.12.13) 콩나물무침(5) 연어치즈까스(1.2.5.6) 백김치(9) 블루베리 * 에너지/단백질/칼슘/철 390.34/16.36/107.38/1. 95</p>	<p>7.24(목)</p> <p>짜장밥(5.6.10.13.16) 순살동태탕(5.6.13) 단무지 꿔바로우탕수육 (1.5.6.10.11.12) 도라지구이(5.6.13) 백김치(9) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 397.37/14.94/84.00/3.78</p>	<p>7.25(금)방학</p> <p>유기농쌀찰보리밥 잔치국수(1.5.6.13) 단짠단짠삼겹살조림(5.6.10.13) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 백김치(9) 깨임김치 딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 489.05/18.59/106.60/1.59</p>

◆ 매주 수요일은 다 먹는 날 “수다날” 입니다

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

원산지정보

쌀:국내산 유기농쌀, 배추:김치:배추-국내산, 고춧가루:국내산(짜개용, 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, 다량어:원양산, 낙지:베트남, 중국산, 주꾸미:베트남, 중국산, 축산물가공품: 국내산(베이컨: 수입산), 수산물가공품: 국내산/수입산

19가지 알레르기 유발식품 표시

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