



## 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**

딸기
 시금치
 냉이
 미나리

당근
 썩
 달래

**여름**

수박
 참외
 상추
 토마토

고추
 오이

**가을**

사과
 배
 감
 배추

밤
 무

**겨울**

브로콜리
 늙은 호박
 귤

우엉
 무

## 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

하루에 세 끼를 꼭 먹습니다.

음식은 꼭꼭 씹어 먹습니다.

간식은 적당한 양을 먹습니다.

음식은 먹을만큼만 덜어서먹습니다.

## 똑똑하게 먹고 건강해지자



### 절기 이야기 (7월)

1. 초복(7/15) - 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)





# 2024년 7월 식단

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

<div> <div>건강한 재료만 담았습니다.</div> <div> <div>식중독 예방 3대 요령</div> <div>KFDA 식품위생안전현장</div> <div> <div>손씻기 손은 비누로 깨끗이!</div> <div>익여먹기 음식물은 익어서!</div> <div>끓여먹기 물은 끓여서!</div> </div> </div> <div> </div> </div>				
7.1(월) “현미데이”	7.2(화)	7.3(수) “수다날”	7.4(목)	7.5(금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀현미밥</li> <li>· 웅심이물만두국 (1.5.6.10.18)</li> <li>· 김치달걀말이(1.9.13)</li> <li>· 순살삼치엿장오본구이 (5.6.13)</li> <li>· 총각김치(9.13)</li> <li>· 아이스크림(2)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 457.0/22.2/126.6/2.7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀찰흑미밥</li> <li>· 근대된장국(5.6)</li> <li>· 돌미나리나물</li> <li>· 오이스틱/상추쌈(5.6)</li> <li>· 돈육불고기(5.6.10)</li> <li>· 탕갈호도그 (1.2.5.6.10.12.18)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 447.8/19.6/184.3/2.1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀갈황밥</li> <li>· 참치김치찌개(5.6.9.13)</li> <li>· 메추리알곤약조림 (1.5.6.13)</li> <li>· 크런치선생까스/타르타르스 (1.5.6)</li> <li>· 총각김치(9.13)</li> <li>· 복숭아(11)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 464.6/20.3/160.4/2.4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀혼합잡곡밥(5)</li> <li>· 쇠고기무국(5.6.16)</li> <li>· 깻잎순나물(5.6.18)</li> <li>· 파프리카어묵볶음(1.5.6)</li> <li>· 달고기치즈구이 (2.5.6.13.15)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 짜먹는요구르트(2.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 471.6/23.1/247.1/2.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀클로렐라밥</li> <li>· 옥개장(16)</li> <li>· 두부양념조림(5.6)</li> <li>· 오징어볶음/달걀국수(1.5.6.17)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 샤인머스캣푸딩(6.13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 476.0/23.2/128.8/2.6</li> </ul>
7.8(월) “현미데이”	7.9(화)	7.10(수) “수다날”	7.11(목)	7.12(금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀현미밥</li> <li>· 건강햄부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13)</li> <li>· 감자채볶음</li> <li>· 오픈치즈치킨까스 (1.2.5.6.11.12.13.15.18)</li> <li>· 총각김치(9.13)</li> <li>· 플랜트초코(1.2.5)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 481.1/16.1/138.7/1.8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀찰흑미밥</li> <li>· 청국장찌개(5.6.9.10.13)</li> <li>· 실곤약야채초무침(5.6.13)</li> <li>· 순살후라이드/머스터드소스 (1.2.5.6.15)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 건강한사과주스(13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 471.9/23.6/136.9/2.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 낙지콩나물비빔밥(5.6)</li> <li>· 시금치된장국(5.6)</li> <li>· 미트볼간장조림 (1.2.5.6.10.18)</li> <li>· 달걀후라이(1)</li> <li>· 백김치(9)</li> <li>· 조각파인애플(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 446.8/21.4/159.3/2.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀혼합잡곡밥(5)</li> <li>· 오징어콩나물국(5.17)</li> <li>· 순살고등어무조림 (5.6.7.18)</li> <li>· 적양배추잡채(5.6.10)</li> <li>· 깍두기(9.13)</li> <li>· 구운김</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 439.7/19.6/84.8/2.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀클로렐라밥</li> <li>· 한우미역국(5.6.16)</li> <li>· 상하이우동볶음(5.6.9.12.13.17.18)</li> <li>· 시금치나물</li> <li>· 오리훈제육&amp;새콤달콤무쌈(13)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 480.8/22.9/119.5/2.8</li> </ul>
7.15(월) 현미데이 조복	7.16(화)	7.17(수) “수다날”	7.18(목)	7.19(금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀현미밥</li> <li>· 녹두달다리상계탕(15)</li> <li>· 비름나물무침(5.6.)</li> <li>· 불려치즈돈까스/데미소스 (1.2.5.6.10.12.13)</li> <li>· 깍두기(9)</li> <li>· 수박</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 472.0/23.2/138.1/2.0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀찰흑미밥</li> <li>· 차돌박이버섯된장국 (5.6.16)</li> <li>· 돼지갈비찜(5.6.10)</li> <li>· 파리고추감자조림(5.6)</li> <li>· 포테이토오징어링튀김 (1.5.6.17)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 470.2/22.9/117.1/2.8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 연어마요김주먹밥 (1.5.6.13.18)</li> <li>· 콩나물국(5)</li> <li>· 가지나물볶음(5.6)</li> <li>· 뼈없는달걀비(5.6.13.15)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 요구르트(2.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 466.7/22.7/159.0/2.0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀혼합잡곡밥(5)</li> <li>· 잔치국수/다진김치 (1.5.6.9.13)</li> <li>· 어니언떡갈비&amp;야채무침 (5.6.10.18)</li> <li>· 취나물무침(5.6)</li> <li>· 왕새우튀김/케첩 (1.5.6.9.12)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 481.0/15.7/127.7/3.1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀클로렐라밥</li> <li>· 돈육순살감자탕(5.6.10.13)</li> <li>· 두부숙감나물무침(5)</li> <li>· 대구살강정(5.6.13)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 갈릭피자(1.2.5.6.12.13.17)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 474.4/23.3/161.7/1.4</li> </ul>
7.22(월) “현미데이”	7.23(화)	7.24(수) “수다날” 방학	<div> <div>삼봉유치원급식의</div> <div>모든 자료와 사진은 <a href="http://jbedu.kr">삼봉유치원 (jbedu.kr)</a> 알림마당-식생활관에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.</div> </div>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀현미밥</li> <li>· 꽃게찌개(5.6.8.9)</li> <li>· 호박익쌈/우렁두부된장찌 (5.6)</li> <li>· 순살영양닭찜 (5.6.13.15.18)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 참외</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 476.0/22.9/209.1/2.7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀찰흑미밥</li> <li>· 순두부찌개(1.5.9.10.13)</li> <li>· 가지미살무조림(5.6)</li> <li>· 비엔나소시지떡볶음 (2.5.6.10.12.18)</li> <li>· 총각김치(9.13)</li> <li>· 현미두부스낵(1.2.5.6)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 483.7/20.8/134.3/1.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자장면/유기농쌀밥 (2.5.6.10.18)</li> <li>· 실파달걀국(1)</li> <li>· 스틱단무지(13)</li> <li>· 탕수육&amp;파인애플소스 (1.5.10.11.12.13)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 딸기소르베(2)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 468.3/23.0/144.9/1.6</li> </ul>		

◆ 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, 배추:국내산, 배추-국내산, 고추:국내산(적개용, 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:국내산, 주꾸미:국내산, 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 각별한 주의를 부탁드립니다.