



삼봉유치원 9월 영양소식

놀이로 배우며
꿈을 키우는
행복한 우리

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

교무실 262-2115

행정실 262-3609

식생활관 262-5010



· 추석 (9.17)

햇곡식을 추수하여 떡을 빻고, 밤*대추*감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날

· 송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빻는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례 상 등에 올리던 명절 떡이었다.

· 송편을 만들어 보아요



재료 : 멥쌀가루, 소금, 소(팥, 콩, 깨, 설탕)

① 멥쌀가루에 소금, 끓인물을 넣고, 고루 섞어 치대 매끈하게 반죽한다.

② 반죽이 완성되면, 조금 떼어내 지름 3cm 정도로 동그랗게 만든다.

③ 반죽 가운데를 오목하게 눌러 준비된 속을 넣은 후, 반죽을 아물려 빻는다.

④ 찜통에 낮은 면보를 깔고 송편 빻은 것을 놓고 솔잎을 덮어 김 오른 찜통에서 25~30분 찜다.

⑤ 찜낸 송편에 참기름을 묻혀 식힌다.



절기 이야기 (9월)



백로 (白露)

시기 양력 9월 7일

소개 이슬이 내리기 시작

(절기음식 : 버섯요리)



추분 (秋分)

시기 양력 9월 23일

소개 밤이 길어지는 시기

(절기음식 : 토란탕)



☆ 급식소식

아나 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹습니다



◎ 다음 각각은 밥 한공기의 열량과 비슷해요



밥 1공기는 약 300kcal입니다.



송편 5~6개



꽃감 4개



절편 5~6개



한과 12개



밤 11~12개



약과 2개

두울 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹습니다



◎ 기름기가 많은 부위보다는 살코기 위주로 먹습니다.



갈비찜(1회 분량)
약 300kcal

세엣 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 골고루 먹습니다



단감 1개 100 kcal
사과 1개 100 kcal



삼색나물(취나물, 도라지, 고사리)
1점시 각 50kcal

전체 식이섬유 17g

※1일 식이섬유 총보충량 = 12g/1000kcal



2024년 9월 식단

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

9.2 (월)	9.3 (화)	9.4 (수) "수다날"	9.5 (목)	9.6 (금)
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀현미밥 · 모양어묵국(1.5.6) · 한우불고기(5.6.16) · 야채튀김(1.6) · 배추김치(9.13) · 샤인머스켓 · 상추/쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 472.4/15.6/112.3/2.7 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰흑미밥 · 팽이버섯된장국(5.6.13) · 순살갈치감자조림(5.6) · 수제완만두찜(1.5.6.10) · 새송이버섯(9.13) · 배추김치(9.13) · 짜먹는요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 479.0/22.2/244.1/2.7 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀강황밥 · 잔치국수(1.5.6) · 갈릭떡갈비&야채무침(5.6.10) · 감자볶음 · 배추김치(9.13) · 현미두부스낵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 482.3/15.7/117.7/2.1 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀혼합잡곡밥(5) · 사과요거트국(5.6.16) · 미트볼케찹조림(1.2.5.6.10.12) · 콩나물무침(5) · 순살떡갈비오븐구이(5.6.13.15) · 총각김치(9.13) · 망고후딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 473.9/22.6/133.6/1.9 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀클로렐라밥 · 한우미역국(5.6.16) · 연근조림(5.6.13) · 야채달걀찜(1.9.13) · 대구살강정(5.6.13) · 깍두기(9.13) · 바나나라떼(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 452.9/19.8/147.8/1.5
9.9 (월)	9.10 (화)	9.11 (수) "수다날"	9.12 (목)	9.13 (금)
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀현미밥 · 오징어콩나물국(5.9.13.17) · 순살고등어카레구이(6.7) · 궁중떡볶이(5.6.10.13.18) · 배추김치(9.13) · 불고기메밀전병(2.3.5.6.16) · 구운김 * 에너지/단백질/칼슘/철 469.7/19.8/103.2/2.0 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰흑미밥 · 우동정식(1.5.6.7.9.13.18) · 숙주나물소고기무침(5.16) · 왕새우튀김(1.5.6.9) · 오리훈제육&새콤달콤무쌈(13) · 배추김치(9.13) · 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 485.4/16.5/108.7/1.2 	<ul style="list-style-type: none"> · 자장밥(2.5.6.10) · 실파달걀국(1.9.13) · 미니만두야채무침(1.5.6.10.16.18) · 껌바로우탕수육/파인애플소스(1.5.6.10.11.12) · 배추김치(9.13) · 당출이요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 450.0/14.5/106.5/5.5 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀혼합잡곡밥(5) · 육개장(13.16) · 리코타치즈발사믹샐러드(1.2.5.6.12) · 하트뮤즐리멸치볶음(5.6) · 순살후라이드/머스터드소스(1.2.5.6.15) · 깍두기(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 487.1/23.2/117.8/1.3 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀클로렐라밥 · 조랭이떡만두국(1.5.6.10.16.18) · 꼬들무채장아찌 · 모듬전(새송이전, 애호박전, 명태전)(1.5.6) · 불럭치즈돈까스/데미소스(1.2.5.6.10.12.13) · 배추김치(9.13) · 송편 * 에너지/단백질/칼슘/철 481.3/19.9/152.9/2.8
9.16 (월)	9.17 (화)	9.18 (수) "수다날"	9.19 (목)	9.20 (금)
			<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀혼합잡곡밥(5) · 한우청국장찌개(5.16) · 미역줄기볶음 · 고구마맛탕(5.13) · 연양식물고기(2.10.13.18) · 배추김치(9.13) · 사과(부사) * 에너지/단백질/칼슘/철 456.3/18.6/158.3/3.1 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀클로렐라밥 · 참치김치찌개(5.6.9.13) · 실곤약야채초무침(5.6.13) · 부추달걀말이(1.2.5) · 탕수육(1.5.10.11.12) · 배김치(9) · 오리쌀볶음(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 449.1/19.3/72.1/1.5
9.23 (월)	9.24 (화)	9.25(수) "수다날"	9.26 (목)	9.27 (금)
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀현미밥 · 복어두부부국(5) · 상하이우동볶음(5.6.9.12.13.17.18) · 돼지갈비찜(5.6.10.18) · 근대나물(5) · 배추김치(9.13) · 탕글핫도그(1.2.5.6.10.12.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 477.1/22.8/125.2/1.7 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰흑미밥 · 돈육김치찌개(5.9.10.13) · 치킨크림그라탕(1.2.5.6.13.15) · 가지나물(5.6) · 아귀살오븐구이(5.6.13) · 깍두기(9.13) · 캐플주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 469.8/22.6/119.6/2.5 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀강황밥 · 시금치된장국(5.6.18) · 큐브컬러목/양념장(5.6) · 적양배추잡채(16) · 대구커틀렛/타르타르소스(1.5.6) · 배추김치(9.13) · 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 450.8/17.5/174.1/3.2 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀혼합잡곡밥(5) · 찹쌀미역국(5.6) · 미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13) · 오리간장불고기(5.6) · 두부구이/양장(5.6) · 배추김치(9.13) · 요거트음료(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 475.8/15.6/138.4/1.9 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀클로렐라밥 · 닭곰탕(15) · 우유조림(5.6) · 알감자버터구이(2) · 통운콩나물불고기(5.10) · 총각김치(9.13) · 단호박죽(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 447.6/20.6/121.7/2.1
9.30 (월)				
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀현미밥 · 돼지뼈간짜탕(5.10) · 한우마파두부(1.2.5.6.10.12.13.16) · 건취나물볶음(5.6) · 치킨너겟/머스터드소스(1.2.5.6.13.15) · 들기름볶음김치(9.13) · 깍두기(9.13) · 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 476.8/19.7/161.2/2.6 	<p>건강한 재료만 담았습니다.</p>		<p>■ 삼봉유치원급식의 모든 자료와 사진은 삼봉유치원 (jbedu.kr) 알림마당-식생활관에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.</p>	

◆ 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, 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:국내산, 주꾸미:국내산, 축산물 가공품: 국내산(메이컨: 수입산), 수산물 가공품: 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 각별한 주의를 부탁드립니다.