



삼봉유치원 2월 영양소식

놀이로 배우며
꿈을 키우는
행복한 우리

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

교무실 262-2115

행정실 262-3609

식생활관 262-5010



2025년 2월 식단

◆ 유치원사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 식재료원산지가 변경 될 수 있습니다.

2.3(월)	2.4(화)	2.5(수) "수다날"	2.6(목)	2.7(금)
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀현미밥 · 웅심이물만두국(1.5.6.10.16.18) · 콩나물무침(5) · 마늘김달걀말이(1.2) · 순살삼치엿장오븐구이(6.13) · 총각김치(9.13) · 두부담은소세지를(2.5.6.10) * 에너지/단백질/칼슘/철 477.8/22.6/154.8/2.9 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰흑미밥 · 돈육김치찌개(5.9.10) · 굴소스부추잡채&삼색꽃빵(1.2.5.6.10.13.18) · 진미채조림(5.6.17) · 불럭치즈돈까스/데미소스(1.2.5.6.10.12.13) · 깍두기(9.13) · 홍삼사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 480.5/23.2/159.0/1.7 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀홍국밥 · 모양어묵국(1.5.6) · 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13) · 톳두부부침(5) · 순살후라이드/엿장소스(1.2.5.6.15) · 배추김치(9.13) · 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 480.6/23.5/159.8/2.6 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀클로렐라밥 · 낙지연포탕(18) · 도토리묵/양념장(5.6) · 궁중떡볶이(5.6.13.16) · 닭갈비/눈꽃치즈(2.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9.13) · 진한딸기주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 482.4/20.0/103.6/2.2 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀혼합잡곡밥(5) · 설렁탕(1.16) · 순대야채볶음(2.5.6.10.13) · 단호박고구마튀김(1.2.5.6) · 갈릭떡갈비(5.6.10.18) · 깍두기(9.13) · 짜먹는요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 486.2/16.8/149.8/3.0
2.10(월)	2.11(화)	2.12(수) "수다날"	2.13(목)	2.14(금)
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀현미밥 · 낙지갑자수제비국(5.6.18) · 순살갈치무조림(5.6.18) · 시금치나물 · 오리훈제육&새콤달콤무쌈(13) · 배추김치(9.13) · 한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 482.2/23.8/124.5/1.8 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰흑미밥 · 콩비지찌개(5.9.10.13) · 꼬막초무침(5.6.13.18) · 오색야채어묵볶음(1.5.6) · 오징어볶음/국수(1.5.6.17) · 파절이(9) · 바나나라떼(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 458.2/21.9/155.5/1.8 	<ul style="list-style-type: none"> · 오곡찰밥(5) · 참치김치찌개(5.6.9) · 영양찜닭(5.13.15.18) · 산채나물(고사리, 취나물, 도라지) · 깍두기(9.13) · 바베큐피자(1.2.5.6.10.12.13) · 구운김 * 에너지/단백질/칼슘/철 462.5/20.8/98.1/2.5 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀혼합잡곡밥(5) · 닭곰탕(5.15) · 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18) · 치즈랍스떡(1.2.5.6.8) · 가지나물 · 배추겉절이(9.13) · 유기농요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 460.3/22.1/152.5/2.0 	<p>졸업식</p>

방과후 과정(2/17~2/21)

2.17(월)	2.18(화)	2.19(수) "수다날"	2.20(목)	2.21(금)
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀현미밥 · 냉이된장국(5.6.9) · 숙주미나리무침 · 주꾸미볶음(5.6.18) · 바베큐함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9.13) · 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 466.3/20.5/135.8/4.9 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰흑미밥 · 한우미역국(16) · 순살고등어무조림(5.6.7) · 순살닭튀김/머스터드소스(1.2.5.6.15) · 배추김치(9.13) · 마시느요거트(2.13) · 천사채샐러드(1.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 476.9/26.3/91.3/2.0 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀홍국밥 · 청국장찌개(5.6.9.10) · 오징어김치전(1.5.6.9.17) · 오향장육/모듬쌈채(5.6.10.13.18) · 꼬들무채장아찌 · 배추겉절이(9.13) · 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 474.4/23.4/171.8/2.6 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀혼합잡곡밥(5) · 조랭이떡만두국(1.5.6.10.16.18) · 콩치무조림(5.6) · 마파두부(1.2.5.6.10.12.13.15) · 대구커트렛/타르타르소스(1.5.6) · 배추김치(9.13) · 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 480.0/17.5/66.3/2.3 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀클로렐라밥 · 잔치국수/양념장(1.5.6) · 닭고기치즈구이(2.5.6.13.15) · 감자베이컨볶음(10) · 깍쇼새우(1.5.6.9.13.18) · 배추김치(9.13) · 캐플주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 484.3/20.4/125.3/2.0



겨울



브로콜리



늙은 호박



귤



우영



무



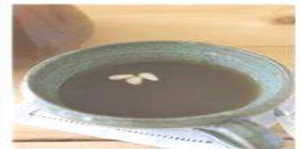
겨울에 좋은 차(Tea)



<생강차>



<유자차>



<대추차>

◆ 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲자과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

--> 해당식품에 특정증상을 보이는 유아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 유아들은 급식 시 특별한 주의를 부탁드립니다