



# 삼봉유치원 11월 영양소식

놀이로 배우며  
꿈을 키우는  
행복한 우리

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

교무실 262-2115

행정실 262-3609

식생활관 262-5010



## 김치의 어원

“김채→팀채→딤채→짐채→김채→김치(Kimchi)”

## 김치의 재료



## 배추김치 담그기



## 김치의 효능



효과

- 정장 작용
- 항균 / 항바이러스 작용
- 비타민 작용
- 항암 작용
- 혈중 콜레스테롤 개선

오늘은 **김장** 하는 날!



## 벼가 맛있는 밥이 되는 과정



## 쌀의 가공: 쌀의 변신



비빔밥



누룽지



김밥



한과



## 절기 이야기 (11월)



### 입동 (11월 7일)

겨울로 접어든다는 뜻을 가진 절기. 더 지나면 배추가 얼기 때문에 입동을 전후해서 김장을 담는다.



<수수부꾸미>



### 소설 (11월 22일)

첫눈이 내린다하여 소설이라 했다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이, 꽃감말리기 등 한다.



<연포탕>



# 2024년 11월 식단

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

				11.1 (금)
건강한 재료만 담았습니다.		<p>■ 삼봉유치원급식의 모든 자료와 사진은 삼봉유치원 (ibedu.kr) 알림마당-식생활관에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.</p>	<p>적게 차릴수록~ 깨끗이 비울수록~ 건강하고 품격있는 한식문화!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀로렐라밥</li> <li>· 잔치국수/양념장(1.5.6)</li> <li>· 닭고기치즈구이(2.5.6.13.15)</li> <li>· 감자베이컨볶음(10.13)</li> <li>· 간소새우(1.5.6.9.13.18)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 캐플쥬스(13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 484.3/20.4/125.3/2.0</li> </ul>
11.4 (월)	11.5 (화)	11.6 (수) "수다날"	11.7(목)	11.8 (금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀현미밥</li> <li>· 한우청국장찌개(5.9.16)</li> <li>· 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13)</li> <li>· 시금치나물</li> <li>· 장어양념구이(5.6)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 두부담은소세지를(2.5.6.10.)</li> <li>* 상추/쌈장(5.6)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 667.7/37.9/273.2/4.0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 김가루주먹밥(2.5.6.10.13)</li> <li>· 유부우동(1.5.6.13.18)</li> <li>· 오징어야채무침(5.6.17)</li> <li>· 갈비치킨스테이크(5.6.15.18)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 노릇노릇감자튀김/케찹(5.6.12)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 465.4/22.1/108.9/1.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀강황밥</li> <li>· 한우떡국(1.5.6.16)</li> <li>· 콩나물잡채(5.6.10)</li> <li>· 진미채조림(5.6.17)</li> <li>· 대구커렛/타르타르소스(1.2.5.6)</li> <li>· 깍두기(9.13)</li> <li>· 홍삼사과주스(13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 474.0/18.6/132.7/1.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀을무밥</li> <li>· 동태찌개(5.9.17.18)</li> <li>· 청경채나물</li> <li>· 궁중떡볶이(5.6.10.13.18)</li> <li>· 오리훈제육&amp;새콤달콤무쌈(13)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 굴</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 480.7/20.4/122.4/1.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀찰기장밥</li> <li>· 시금치된장국(5.6.18)</li> <li>· 코다리살찜(5.6)</li> <li>· 참나물무침</li> <li>· 돈육김치볶음/두부쌈(5.9.10)</li> <li>· 백김치(9.13)</li> <li>· 오징어먹물피자(1.2.5.6.10.12.13.16)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 472.0/22.2/131.0/1.8</li> </ul>
11.11 (월)	11.12 (화)	11.13 (수) "수다날"	11.14 (목)	11.15 (금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀현미밥</li> <li>· 근대된장국(5.6)</li> <li>· 돈육자장볶음(2.5.6.10.18)</li> <li>· 팽이버섯달걀전(1.6)</li> <li>· 한글네컷/머스타드소스(1.2.5.6.15)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 고구마가래떡/치즈가래떡구이(2)*</li> <li>에너지/단백질/칼슘/철 488.8/22.4/123.7/2.4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀찰흑미밥</li> <li>· 녹두영양닭죽(5.15)</li> <li>· 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.12.13)</li> <li>· 우리밀봉어빵(1.2.5.6)</li> <li>· 애호박나물(9)</li> <li>· 가자미튀김&amp;알새우칩(1.2.5.6.9)</li> <li>· 깍두기(9.13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 470.2/18.6/134.2/2.1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 낙지콩나물비빔밥(5.6.18)</li> <li>· 아욱된장국(5.6)</li> <li>· 오리간장불고기(5.6)</li> <li>· 자색향파어묵볶음(1.5.6)</li> <li>· 달걀후라이(1)</li> <li>· 백김치(9.13)</li> <li>· 단감</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 462.3/22.2/148.1/2.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀을무밥</li> <li>· 찹쌀미역국(5.6)</li> <li>· 돼지갈비찜(5.6.10)</li> <li>· 청포묵김무침(5.6)</li> <li>· 갈치구이(6)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 찹쌀떡(5.6)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 482.5/23.8/172.9/2.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀로렐라밥</li> <li>· 돈육김치찌개(5.9.10)</li> <li>· 고등어감자조림(5.6.7)</li> <li>· 가지볶음(5.6)</li> <li>· 연양식물고기(2.5.6.16.18)</li> <li>· 총각김치(9.13)</li> <li>· 떠먹는요거트(초코&amp;크런치)(2.5.6)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 474.2/19.7/118.8/1.9</li> </ul>
11.18 (월)	11.19 (화)	11.20 (수) "수다날"	11.21 (목)	11.22 (금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀현미밥</li> <li>· 바다친구들어묵국(1.5.6)</li> <li>· 로제찜닭(5.6.12.13.15)</li> <li>· 골뱅이무침(5.6)</li> <li>· 건파래볶음</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 흑임자죽</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 460.1/21.7/209.4/2.7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀찰흑미밥</li> <li>· 양송이소프/크루통(2.5.6.13)</li> <li>· 삼치무조림(5.6)</li> <li>· 감자채볶음</li> <li>· 고구마치즈롤까스/소스(1.2.5.6.12)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 소떡소떡(바베큐)(5.6.10.12.13.18)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 488.2/15.6/135.6/1.7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 달걀볶음밥(1.5.6.13.18)</li> <li>· 배추우렁된장국(5.6)</li> <li>· 숙주미나리무침</li> <li>· 주꾸미볶음(5.6.13.18)</li> <li>· 바베큐햄박스테이크(1.2.5.6.10.12.13)</li> <li>· 총각김치(9.13)</li> <li>· 배</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 447.8/22.1/174.8/2.9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀을무밥</li> <li>· 찹치김치찌개(5.9)</li> <li>· 검은깨두부조림(5.6)</li> <li>· 오리훈제부추무침(5.6.13)</li> <li>· 코코넛새우튀김&amp;타르타르소스(1.5.6.9)</li> <li>· 로켓떡비엔나구이(2.5.6.10)</li> <li>· 깍두기(9.13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 487.5/18.2/126.0/1.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀찰기장밥</li> <li>· 한우미역국(5.6.16)</li> <li>· 오징어김치전(1.5.6.9.17)</li> <li>· 호랑장육/모듬쌈채(5.6.10.13.18)</li> <li>· 꼬들무채장아찌(5.6)</li> <li>· 총각김치(9.13)</li> <li>· 샤인머스켓</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 458.1/20.6/70.6/1.6</li> </ul>
11.25(월)	11.26 (화)	11.27 (수) "수다날"	11.28 (목)	11.29 (금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀현미밥</li> <li>· 육개장(5.6.13.16)</li> <li>· 미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>· 돼지등뼈순한김치찜(5.6.9.10.18)</li> <li>· 통새우만두(1.5.6.9.10.18)</li> <li>· 백김치(9.13)</li> <li>· 요거트음료(2)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 490.5/20.8/135.9/1.7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀찰흑미밥</li> <li>· 매생이두부된장국(5)</li> <li>· 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18)</li> <li>· 순살후라이드/머스터드소스(1.2.5.6.15)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 사과(부사)</li> <li>· 천사채샐러드(1.5)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 481.0/23.5/146.4/2.1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경콩나물밥/부추양념장(5.6.10)</li> <li>· 연두부달걀찜(1.5)</li> <li>· 애호박볶음(5.9)</li> <li>· 꼬막살부추전(1.6.18)</li> <li>· 대구살강정(5.6.13)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 바나나라떼(2.13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 466.0/21.9/160.2/2.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀을무밥</li> <li>· 설렁탕(1.16)</li> <li>· 어니언떡갈비&amp;야채무침(5.6.10.18)</li> <li>· 혼합견강멸치조림(4.5.6.9.14.18)</li> <li>· 깍두기(9.13)</li> <li>· 치즈떡야채볶음(1.5.6.12)</li> <li>· 딸기아이스(2.13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 474.5/19.7/125.5/2.0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀찰기장밥</li> <li>· 조랭이떡만두국(1.5.6.16.18)</li> <li>· 콩치무조림(5.6)</li> <li>· 마파두부(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>· 순살영양닭찜(13.15)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 방울토마토(12)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 463.8/20.8/86.6/2.9</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, 배추김치: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, 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) 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.