



월	화	수(수다날)	목	금
5월 2일 녹차칼슘쌀밥 꽃게된장찌개 (5.6.8.18.) 갈비떡찜 (5.6.10.13) 콩나물무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 파인애플	5월 3일 기장밥 유부우동(국) (1.5.6.7.9.13.18.) 삼치살데리야끼구이 (5.6.13.) 연근강정(2.5.6.13.14) 총각김치(9.13.) 배	5월 4일 흑미밥 미소국(5.6.13.) 수제치킨커를렛 (1.2.5.6.13.15.) 시금치나물(5.6.) 깍두기(9.13) 구슬아이스크림 (1.2.5.)	5월 5일 어린이날!	5월 6일 (생일식단) 혼합잡곡밥(5.) 쇠고기미역국(5.6.16.) 한식잡채 (5.6.8.13.16) 깻잎전 (1.2.5.6.10.16.) 배추김치(9.13.) 치즈케이크(1.2.5.6.)
5월 9일 클로렐라참쌀밥 해물순두부탕 (1.5.9.13.17.18.) 닭갈비(순살) (5.6.13.15.) 애호박전(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 화이트슈(1.2.5.6.)	5월 10일 차조밥 썩갠어묵국(1.5.6.8.) 오리훈제구이/머스타드 소스(1.2.5.6.) 새송이버섯볶음 (5.6.13.18.) 보쌈김치(9.13.) 오렌지	5월 11일 짜장덮밥 (2.5.6.10.13.16.18.) 소떡볶(2.5.6.9.10.12. 13.15.16.) 단무지 배추김치(9.13.) 멜론	5월 12일 찰보리밥 아욱수제비국(5.6.9.) 아귀순살강정 (5.6.12.16.18.) 맛살감자채볶음 (1.5.6.8.) 오이김치(9.13.) 사과	5월 13일 수수밥 맑은콩나물국(5.6.9.) 쇠고기(한우)불고기 (5.6.13.16.18.) 스크램블에그 (1.5.10.) 배추김치(9.13.) 청포도
5월 16일 흑미밥 닭곰탕 (5.6.8.13.15.) 해물볶음우동 (5.6.9.10.13.17.18.) 김부각(5.) 깍두기(9.13.) 방울토마토(12.)	5월 17일 기장밥 팽이버섯된장국(5.6.13) 수육보쌈 (5.6.10.13.18.) 오이스틱/쌈장 (5.6.13.) 보쌈김치(9.13.) 파인애플	5월 18일 시금치베이컨볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.16.18) 달걀파국 (1.5.6.9.) 렌틸콩수제치킨구이 (1.4.5.6.12.15.) 단무지 배추김치(9.13.)	5월 19일 혼합잡곡밥(5.) 열무된장국(5.6.13.) 수제떡갈비 (1.5.6.10.13.16.) 머위나물들깨볶음 (5.6.13.) 깍두기(9.13.) 오렌지푸딩(2.)	5월 20일 완두콩밥 사골조랭이떡국 (5.6.16.) 왕새우튀김 (1.5.6.9.) 부추숙주나물(5.6.) 배추겉절이(9.13.) 아이스홍시
5월 23일 귀리밥 쇠고기무국 (5.6.9.13.16.) 가자미살구이 (2.5.6.12.13.16.18.) 메추리알어묵조림 (1.5.6.13.) 배추김치(9.13)/골드키위	5월 24일 차조밥 사골순대국 (2.5.6.10.13.16.) 다코야끼 (1.2.5.6.9.13.) 탕평채 (5.6.13.16.) 백김치(9.13.)	5월 25일 단호박카레라이스 (2.5.6.10.13.16.) 크런치텐더(수제) (1.2.5.6.12.13.15.) 단무지 배추김치(9.13.) 요구르트(2.)	5월 26일 현미참쌀밥 열갈이된장국(5.6.) 불낙볶음 (5.6.13.16.18) 고구마치즈그라탕 (1.2.5.6.10.13.) 오이김치(9.13.) 사과	5월 27일 찰보리밥 쌀국수(베트남) (2.5.6.9.15.16.18.) 수제미니피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추겉절이(9.13.) 한라봉감귤주스
5월 30일 기장밥 북어달걀국(1.5.6.13.) 너비아니육전 (1.5.6.10.15.16.18.) 안동찜닭 (5.6.8.13.15.18.) 깍두기(9.13)/유과(5)	5월 31일 클로렐라참쌀밥 맑은콩나물국(5.6.9.) 돈육불고기 (5.6.10.13) 달걀찜(1.9.13.) 백김치(9.13.) 멜론	※ 코로나19감염병 예방을 위한 급식 시 주의사항 : → 급식 전 손씻기 및 소독하기 → 급식 전 건강상태 (발열, 기침) 확인하기 → 배식 시 안전거리 유지하기 → 제자리에 앉아서 식사하기 → 항상 마스크 착용하기 (급식 먹는 경우 제외)		◎ 우리유치원 평균필요량 : 에너지 425.69kcal, 단백질 8.09g, 칼슘 146.47mg, 철분 1.69mg입니다. 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품 표시사항은 유치원 홈페이지 (sanhyun.kg.kr) 에서도 자세히 확인할 수 있습니다.

식재료 원산지 표시	쌀 (친환경)	김치(배추 고춧가루)	쇠고기 가공품	돼지고기 가공품	닭고기 가공품	오리고기 가공품	남지/ 주꾸미	명태 (동태,코다리)	고등어	아귀	갈치	다랑어	오징어	꽃게	조기	두부 /콩류
	(한국산) (토티마)	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	채굴삼	러시아산	국내산	국내산	국내산	월양산	국내산	국내산	국내산	국내산
자세한 원산지 표시 및 영양량, 알레르기 정보 등은 홈페이지를 참고해 주세요.																
알레 르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉑작은 식단표 옆에 번호로 표시합니다. * 특정가공식품 표시된 ‘본’ 제품에 알레르기 유발 식재료(oo등)를 사용한 제품과 같은 시설에서 제조합니다(예시)’ 경우는 표시대상 에서 제외하였습니다. * 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 유아들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.															
	급식소식															
급식 소식	위 식단은 유치원사정 (경수물불량, 물가변동, 물품수급사정) 등에 따라 변경 될 수도 있습니다. • 급식하기 전 반드시 깨끗이 손 씻기~ 손 씻지만 잘해도 식중독 및 질병 예방이 됩니다. • 매주 수요일은 “ 수 요일은 다 먹는 날 ” 로 운영합니다.															

5월 영양 식생활 교육자료

식품알레르기란?

특정 식품을 먹고 해당 식품에 대해 두드러기, 가려움, 재채기, 호흡곤란, 복통, 구토 등의 과도한 면역반응이 일어나는 것입니다.
심한 경우 전신 과민반응 쇼크로 목숨을 잃을 수도 있습니다.



식품알레르기를 유발하기 쉬운 식품은 무엇일까요? (22가지 식품)



알레르기 유발 식품 대신 어떤 식품을 섭취할까요?

알레르기 유발식품	대체 식품	알레르기 유발식품	대체 식품
우유	두유	달걀	두부, 콩나물
콩	김, 미역, 멸치	돼지고기	쇠고기, 흰살 생선
밀	감자, 쌀	생선	두부, 달걀, 쇠고기, 닭고기

식품 알레르기 관리 방법을 알아봅시다.

1 본인의 알레르기 유발 식품이 무엇인지 검사한 후 원인 식품 섭취 피하기

2 식품 구입 시 표시사항 라벨을 잘 확인하기

3 외식 시 알레르기 유발 식품 "빼 달라"고 주문하기

표시사항 라벨을 보고, 주의해서 섭취해요~

- 표시사항 내 원재료명을 확인하여 알레르기 유발식품이 함유되어 있는지 확인하기
- 같은 제조 시설에서 알레르기를 유발시킬 수 있는 제품이 생산된 경우, 교차오염의 가능성이 있으므로 주의하기

원재료명 및 함량

현미 95.5% (국내산, 유기농)
백미 1% (국내산, 유기농)
렌즈콩 (렌틸) 1% (캐나다산)
쌀눈 0.5% (국내산, 유기농)
검은콩 0.5% (국내산, 유기농)
대두 함유

폴리에틸렌(내면) • 부직 • 불량식품 신고는 국번없이 1399 • 이 제품은 우유, 대두, 밀, 새우, 토마토를 사용한 제품과 같은 제조 시설에서 제조하고 있습니다.



[출처-부산남구어린이급식관리지원센터]