

# 6월 식단표 및 영양 식생활 교육자료

월	화	수(수다날)	목	마
W 3311403100H MHL0		6월 1일	6월 2일	6월 3일 (생일식단)
※ 코로나19감염병 예방을 위한 급식 시 주의사항 :	○ <b>우리유치원 평균필요량</b> 에너지 425.69kcal, 단백질		혼합잡곡밥(5.)	차조밥
→ 급식 전 손씻기 및 소독하기	에더지 425.09kCal, 단역설 8.09g, 칼슘 146.47mg,		들깨옹심이국	쇠고기미역국(5.6.16) 가래떡잡채
→ 급식 전 건강 상태	철분 1.69mg입니다.		(5.6.17.)	(5.6.8.13.16.)
(발열. 기침) 확인하기	식재료 원산지 및 영양량,	지방선거~	순살코다리강정	야채어묵바
→ 배식 시 안전거리 유지하기 → 제자리에 앉아서 식사하기	알레르기 유발식품 표시사항은 유치원 홈페이지		(1.2.5.6.12.13.)	(1.2.5.6.12.13.16)
→ 제사리에 앉아서 역사하기 → 항상 마스크 착용하기	(sanhyun.kg.kr) 에서도		시금치나물(5.6.) 배추김치(9.13.)	배추김치(9.13.)
(급식 먹는 경우 제외)	자세히 확인할 수 있습니다.		파인애플	우리밀우유케이크 (1.2.5.6.)
6월 6일	6월 7일	6월 8일	6월 9일	6월 10일
	흑미밥	기장밥	현미찹쌀밥	귀리밥
	대구살무국(5.6.)	브로콜리크림스프 (2.5.6.13.16.)	쑥갓어묵국(1.5.6.8)	꽃게된장찌개
	가지미트볼오븐구이	(2.5.6.13.16. <i>)</i> 수제돈까스/데미글라소스	갈비김치찜	(5.6.8.18.)
현충일~	(1.2.5.6.10.12.13.15.16)	(1.2.5.6.10.12.13.)	(5.9.10.13.)	치킨스테이크오븐구이
	청포묵김무침(13.)	우리밀허니버터갈릭	멸치견과류조림	(1.5.15.)
	배추김치(9.13.)	(1.2.5.6.16.) 블루베리그릭요거트(2.5.6)	(2.5.6.13.14.)	콩나물무침(5.6.)
		깍두기(9.13)	백김치(9.13.)/수박	배추김치(9.13)/골드키위
6월 13일	참외 <b>6월 14일</b>	6월 15일	6월 16일	6월 17일
클로렐라찹쌀밥	차조밥	오리야채볶음밥	강황밥	수수밥
등뼈( <sub>순살)</sub> 감자탕	맑은콩나물국(5.6.9	(1.2.5.6.9.13.16.18)	연포탕(5.6.9.13.)	실고기감자국 
(5.6.10.13.)	· 훈제삼겹오븐구이	달걀파국(1.5.6.)	고기떡말이구이	(5.6.13.16.18.)
통살새우까스/타르소스	(2.5.6.10.13.18.)	치즈스틱(2.5.6.)	(2.5.6.10.13.16.18)	가자미살카레구이
(1.2.5.6.9.13.16.18)	· 애호박새우젓볶음	지스스틱(2.5.6.) 단무지	· 곤약메추리알조림	(2.5.6.12.13.16.18
느타리버섯볶음(5.6)	(5.6.9.)		(1.5.6.10.13.)	고구마순들깨볶음(5.6)
총각김치(9.13.)	깍두기(9.13.)	배추김치(9.13.)	오이김치(9.13.)	배추김치(9.13.)
아이스망고	방울토마토(12.)	요구르트(2.)	멜론	아이스슈(1.2.5.6.16)
6월 20일	6월 21일	6월 22일	6월 23일	6월 24일
흑미밥	찰보리밥	영양쇠고기죽	녹차칼슘쌀밥	혼합잡곡밥(5.)
녹두찹쌀백숙	청국장찌개	(5.6.16.)	얼갈이된장국(5.6.)	건강햄찌개
(5.6.13.15.)	(5.6.9.10.13.)	크로크무슈	쇠고기(한우)불고기	(2.5.6.9.10.13.)
오곡찹쌀꿔바로우/소스	베이컨달걀말이	(1.2.5.6.10.)	(5.6.13.16.18.)	삼치살구이
(1.5.6.10.11.12.13.18)	(1.5.10.)	오이지무침(13.)	노각무침(5.6.13.) 수제아몬드또띠아칩	(2.5.6.12.13.16.18.
우리쌀채소어묵조림	맛살감자채볶음	배추겉절이(9.13.)	(2.5.6.10.12.16.)	숙주당면무침
(1.2.5.6.13.18.)	(1.5.6.8.)	주스	열무김치(9.13.)	(5.6.8.13.)
배추김치(9.13)/파인애플	백김치(9.13.)/바나나		6월 30일	백김치(9.13)/청포도
<b>6월 27일</b> 완두콩밥	<b>6월 28일</b> 기장밥	<b>6월 29일</b> 짜장덮밥	글로렐라찹쌀밥	1 /
북어달걀국(1.5.6.13)	해물순두부탕	(2.5.6.10.13.16.18)	미소국(5.6.)	
안동찜닭	(1.5.9.13.17.18.)	수제양념( <sub>킹콩</sub> )치킨	오향장육	
(5.6.8.13.15.18.)	치즈함박스테이크	(1.4.5.6.15.16.)	(5.6.10.13)	
슈레드카프레제	(1.2.5.6.10.12.13.15.16)		사과치커리무침	
(2.12.13.)	새송이버섯볶음	단무지	(5.6.13.)	
생크림오믈렛(1.2.5.6)	(5.6.13.18.)	배추김치(9.13.)	보쌈김치(9.13)	
깍두기(9.13.)	배추김치(9.13)/멜론	수박	짜요짜요(2.)	
쌀 김치(배추, 신재 료 (친환경) 고춧가루)	쇠고기 돼지고기 닭고기 오 /가공품 /가공품 /가공품 /	리고기 낙지/ 명태 고 <sup>!</sup> 가공품 쭈꾸미 (동태,코다리) <sup>고!</sup>	등어 아귀 갈치 다랑어	오징어 꽃게 조기 출부
원산지 (첫토미) 국내산 표시	국내산 국내산 국내산 =	국내산 출물살 러시아산 국내	내산 국내산 국내산 원양산	국내산 국내산 국내산 국내산
자세한 원산지 3	표시 및 영양량, 알레르기	정보 등은 홈페이지를 참고	해 주세요.	
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토,⑬아황산염				
알레 (4)호두 (5)닭고기 (6)소고기 (7)오징어 (8)조개류(굴, 전복, 홍합 포함) (9)잣 은 <u>식단표 옆에 번호로 표시</u> 합니다. 르기 * 특정가공식품 표시된 '본 제품에 알레르기 유발 식재료(oo등)를 사용한 제품과 같은 시설에서 제조합니다(예시)' 경우는 표시대상				
<b>르기</b> * 특정가공식품 표 정보 에서 제외하였습		f발 식새됴(00능)를 사용한 제품	북과 같은 시설에서 제조합니( -	나(예시) 경우는 표시대상
_ 'G' エ : 게기 제되어서다				
		증상을 보이는 유아들은 급	<u>급식 시 각</u> 별한 주의를 부	탁드립니다.
* 기타 표기되지	l 않은 식품에도 알레르기	증상을 보이는 유아들은 를 라면동, 물품수급사정)등에 따		
* 기타 표기되지 • 위 식단은 유 • 급식하기 전	l 않은 식품에도 알레르기 라치원사정 (검수물품불량, 둘		마라 변경 될 수도 있습니다	

## 6월 영양 식생활 교육자료

### ♠ 식중독 예방의 3대 원칙 ♠

- ◇ 청결의 원칙 청결한 손, 청결한 재료, 청결한 조리기구 등 청결이 가장 중요합니다.
- 냉각 또는 가열의 원칙 식중독균은 일반적으로
  5℃이하 또는 75℃ 이상의 온도에
  생육이 억제되므로 냉각하거나
  가열해야 안전합니다.

### ▲ 식중독 예방을 위한 안전수칙 ▲

- ♦ 안전하지 않은 물이나 음료, 얼음은 먹지 않습니다.
- 뜨거운 음식은 뜨거울 때, 찬 음식은 찰 때 먹습니다.
- 채소, 육류, 생선이나 패류를 날 것으로 섭취 하지 않고, 과일은 껍질을 벗겨서 먹습니다.
- 설사를 할 경우에는 충분한 수분을 섭취하고 적절한 치료를 받아야 합니다.

#### **♣ 식중독 예방법**

- 밥 먹기 전에는 꼭 손을 씻어요.
- 화장실을 다녀온 후 반드시 손을 씻어요.
- 외출 후에는 집에 들어오자마자 손을 씻어야 해요.
- 귀여운 강아지를 만지고 나서도 손을 씻어요.
- 재채기하고 난 후와 콧물을 닦고 난 후에는 꼭
  손을 씻어야 해요.
- 밥 먹기 전에 깨끗한 행주로 테이블을 닦아요.

#### ♠ 하절기-냉장고 안전 관리 ♠

- 식품표시사항(보관방법)을 확인한 후 보관하세요.
- ⊎ 냉장이나 냉동이 필요한 식품은 들고 온 후 바로 냉장고나 냉동고에 넣으세요.
- 냉장고 보관 전 이물질, 흙을 제거하고 랩이나 용기 에 밀봉하여 보관하세요.
- 고기, 생선, 채소 등 신선식품과 캔, 병 등의 포장 식품에는 미생물이나 곤충, 세균 등 이물질이 묻어 있어서 그대로 넣으면 다른 식품까지 오염될 수 있 습니다.
- 장기간 보존하는 것과 온도변화에 민감한 식품은 냉동고 안쪽 깊숙이 넣으세요.
  - 위치별 온도 : 냉장 문쪽 > 냉장 채소칸 > 냉장 안쪽 > 냉동 문쪽 > 냉동 안쪽
- ⊎ 냉장고를 꽉 채우면 냉기의 순환이 원활하지 못합니다. 60~70% 이하로 넣으세요.
- 뜨거운 것은 재빨리 식힌 후에 보관하세요.
  - 뜨거운 것을 넣으면 냉장고 내부 온도가 상승하여 주변 식품에 영향을 주게 됩니다.
- 냉장고 문을 너무 자주 여닫지 마세요.
- ⊎ 냉동 보관 하더라고 보존기간은 1주~3주로 해 주세요.
- 항상 청결하게 사용하세요.



출처: 식품의약품안전처 식품안전정보포털