



7~8월 식단표 및 영양 식생활 교육자료

월	화	수(수다날)	목	금			
<p>※ 코로나19감염병 예방을 위한 급식 시 주의사항 :</p> <ul style="list-style-type: none"> → 급식 전 손씻기 및 소독하기 → 급식 전 건강 상태 (발열, 기침) 확인하기 → 배식 시 안전거리 유지하기 → 제자리에 앉아서 식사하기 → 항상 마스크 착용하기 (급식 먹는 경우 제외) 		<p>◎ 우리유치원 평균필요량 :</p> <p>에너지 425.69kcal, 단백질 8.09g, 칼슘 146.47mg, 철분 1.69mg입니다.</p> <p>식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품 표시 사항은 유치원 홈페이지 (sanhyun.kg.kr) 에서도 자세히 확인할 수 있습니다.</p>		<p>7월 1일 (생일식단)</p> <p>차조밥</p> <p>쇠고기미역국(5.6.16.)</p> <p>갈비떡찜(5.6.10.13.)</p> <p>오색산적</p> <p>(1.2.5.6.8.10.12.13.16.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>스위트마카롱(1.2.5.6)</p>			
<p>7월 4일</p> <p>흑미밥</p> <p>오징어무국 (5.6.13.17.18.)</p> <p>배즙숙성장장불고기 (5.6.9.10.15.16.18)</p> <p>멘보샤(1.5.6.9.)</p> <p>백김치(9.13.)</p> <p>참외</p>	<p>7월 5일</p> <p>수수밥</p> <p>쇠고기무국 (5.6.9.13.16.)</p> <p>아귀순살강정 (5.6.12.16.18.)</p> <p>취나물들깨볶음(5.6.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>자두</p>	<p>7월 6일</p> <p>녹차칼슘쌀밥</p> <p>미소국(5.6.)</p> <p>수제치킨커틀렛 (1.2.5.6.13.15.)</p> <p>콩나물무침 (5.6.)</p> <p>깍두기(9.13.)</p> <p>멜론</p>	<p>7월 7일</p> <p>혼합잡곡밥(5.)</p> <p>열무된장국(5.6.13.)</p> <p>낙지당면볶음 (5.6.13.16.18.)</p> <p>두부조림 (2.5.6.13.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>아이스홀시</p>	<p>7월 8일</p> <p>기장밥</p> <p>떡만두국 (1.5.6.10.13.15.16.18)</p> <p>김치완자전 (1.5.6.9.10.13.)</p> <p>청포묵감무침(13.)</p> <p>오이김치(9.13)</p> <p>오렌지푸딩(2.)</p>			
<p>7월 11일</p> <p>클로렐라참쌀밥</p> <p>유부우동 (1.5.6.7.9.13.18.)</p> <p>오리훈제구이/머스타드소스 (1.2.5.6.)</p> <p>쇠고기가지볶음(5.6.13.16)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>방울토마토(12.)</p>	<p>7월 12일</p> <p>찰보리밥</p> <p>우렁된장찌개 (5.6.13.18.)</p> <p>수제떡갈비 (1.5.6.10.13.16.)</p> <p>시금치나물(5.6.)</p> <p>깍두기(9.13.)</p> <p>골드키위</p>	<p>7월 13일</p> <p>날치알김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)</p> <p>달걀파국 (1.5.6.9.)</p> <p>뿌링뿌링감자튀김 (2.5.6.)</p> <p>백김치(9.13.)</p> <p>딸기요거트(2.)</p>	<p>7월 14일</p> <p>강황밥</p> <p>쇠고기배추국 (5.6.13.16.)</p> <p>일식달걀찜(1.9.)</p> <p>한식잡채 (5.6.8.13.16.)</p> <p>총각김치(9.13.)</p> <p>천도복숭아(11.)</p>	<p>7월 15일</p> <p>차조밥</p> <p>녹두참쌀백숙 (5.6.13.15.)</p> <p>도라지떡강정 (5.6.12.13.)</p> <p>감자채행볶음 (1.2.5.6.10.15.16.)</p> <p>배추김치(9.13.)/수박</p>			
<p>7월 18일</p> <p>귀리밥</p> <p>북어달걀국(1.5.6.13.)</p> <p>참스테이크 (2.5.6.10.12.13.16.)</p> <p>숙주당면무침 (5.6.8.13.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>파인애플</p>	<p>7월 19일</p> <p>현미참쌀밥</p> <p>나가사끼짬뽕(면) (5.6.9.13.15.17.18.)</p> <p>고구마치즈롤가스 (1.2.5.6.16.)</p> <p>단무지</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>요구르트(2.)</p>	<p>7월 20일</p> <p>단호박카레라이스 (2.5.6.10.13.16.)</p> <p>렌틸콩수제치킨구이 (1.4.5.6.12.15.)</p> <p>김부각(5.)</p> <p>깍두기(9.13.)</p> <p>사과주스</p>	<p>7월 21일 (방학식)</p> <p>흑미밥</p> <p>맑은콩나물국(5.6.9.)</p> <p>수육보쌈 (5.6.10.13.18.)</p> <p>오이스틱/쌈장 (5.6.13.)</p> <p>보쌈김치(9.13.)</p> <p>아이스망고바</p>	<p>8월 26일 (개학식)</p> <p>녹차칼슘쌀밥</p> <p>사골조랭이떡국 (5.6.16.)</p> <p>다코야끼 (1.2.5.6.9.13.)</p> <p>메추리알조림(1.5.6.13)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>파인애플</p>			
<p>8월 29일</p> <p>혼합잡곡밥(5.)</p> <p>숙갓어묵국(1.5.6.8.)</p> <p>달걀비(순살) (5.6.13.15.18.)</p> <p>연근강정 (2.5.6.13.14.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>포도</p>	<p>8월 30일</p> <p>기장밥</p> <p>닭곰탕(5.6.8.13.15.)</p> <p>가자미살카레구이 (2.5.6.12.13.16.18.)</p> <p>애호박새우젓볶음 (5.6.9.)</p> <p>깍두기(9.13.)</p> <p>골드키위</p>	<p>8월 31일</p> <p>찰보리밥</p> <p>아욱수제비국(5.6.9.)</p> <p>쇠고기(한우)불고기 (5.6.13.16.18.)</p> <p>알감자버터구이 (2.5.13.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>한라봉감귤주스</p>	/				

식재료	쌀 (천원경)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기 가공품	돼지고기 가공품	닭고기 가공품	오리고기 가공품	난지/푸마미	명태 (동태,코다리)	고등어	아귀	갈치	다랑어	오징어	꽃게	조기	두부/콩류
원산지 표시	국내산 (햇토마)	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산 (해물)	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산
알레르기 정보	자세한 원산지 표시 및 영양량, 알레르기 정보 등은 홈페이지를 참고해 주세요.															
급식 소식	<ul style="list-style-type: none"> • 위 식단은 유치원사정 (감수용품불량, 물가변동, 물품수급사정)등에 따라 변경 될 수도 있습니다. • 급식하기 전 반드시 깨끗이 손 씻기~ 손 씻기만 잘해도 식중독 및 질병 예방이 됩니다. • 매주 수요일은 “수요일은 다 먹는 날”로 운영합니다. 															

7~8월 영양 식생활 교육자료

여름철 식중독



여름철엔 차가운 음식 소비가 늘어납니다. 여름철 다소비 식품의 육수, 콩국은 식중독균이 자라기에 충분한 영양분을 가지고 있어 장시간 상온에 보관하면 병원성 대장균 등 식중독균이 쉽게 자랄 수 있어 각별한 주의가 필요합니다.

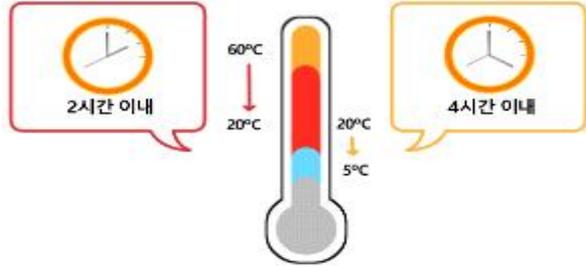
장보기 순서

1	냉장이 필요없는 식품	쌀, 통조림 등
2	실온 보관이 가능한 식품	채소, 과일 등
3	냉장이 필요한 가공식품	햄, 우유, 어묵 등
4	육류	소, 돼지, 닭고기 등
5	어패류	생선, 조개 등

올바른 조리방법

<p>변질이 의심되는 식품은 사용 및 제공하지 않기</p>	<p>필요한 만큼만 조리하기</p>
<p>식기나 행주 등은 반드시 세척 후 소독하기</p>	<p>조리 전 반드시 흐르는 물에 손 씻기</p>

올바른 보관 방법



차게 먹는 음식은 빨리 식혀서 냉장·냉동 보관해야 합니다.

여러 개의 용기에 나눠 담습니다.

차가운 물이나 얼음을 채운 후 큰 솔이나 냄비에 담고 규칙적으로 저으면서 냉각합니다.

급속 냉각장치를 사용합니다.

잘못된 냉각 및 해동법

<p>상온에서 방치하여 식히는 건 위험해요</p>	<p>선풍기는 사용하면 안 돼요 (먼지가 날려요)</p>
<p>뜨거운 음식을 냉장·냉동고에 바로 넣지 마세요</p>	<p>한 번 해동한 식품은 재냉동은 안돼요</p>

출처: 서울시 교육청