



9월 식단표 및 영양 식생활 교육자료

월	화	수(수다날)	목	금
<p>※ 코로나19감염병 예방을 위한 급식 시 주의사항 :</p> <p>→ 급식 전 손 씻기 및 소독하기</p> <p>→ 급식 전 건강 상태 (발열, 기침) 확인하기</p> <p>→ 배식 시 안전거리 유지하기</p> <p>→ 제자리에 앉아서 식사하기</p> <p>→ 항상 마스크 착용하기 (급식 먹는 경우 제외)</p>	<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 (sanhyeon.kg.kr) 에서도 자세히 확인할 수 있습니다.</p>		<p>9월 1일</p> <p>흑미밥</p> <p>양지원장찌개 (5.6.13.16.)</p> <p>바삭아귀튀김 (1.2.5.6.12.16.)</p> <p>시금치프리타타 (1.2.9.10.13.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>망고푸딩(2.)</p>	<p>9월 2일 (생일식단)</p> <p>클로렐라참쌀밥</p> <p>쇠고기미역국 (5.6.16.)</p> <p>파프리카잡채 (5.6.8.13.16.)</p> <p>야채어묵바 (1.2.5.6.12.13.16)</p> <p>구슬아이스크림(2.5)</p>
	9월 5일	9월 6일	9월 7일	9월 8일
<p>차조밥</p> <p>등뼈(순살)감자탕 (5.6.10.13.)</p> <p>통살새우까스/타르소스 (1.2.5.6.9.13.16.18.)</p> <p>참쌀콩멸치조림 (5.6.13.)</p> <p>백김치(9.13.)</p> <p>백년초유과(5.)</p>	<p>수수밥</p> <p>연포탕 (5.6.9.13.)</p> <p>수제미트볼구이 (1.2.5.6.10.13.15.16)</p> <p>탕평채 (5.6.13.16.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>멜론</p>	<p>기장밥</p> <p>브로콜리크림스프 (2.5.6.13.16.)</p> <p>수제치킨커널렛 (1.2.5.6.13.15.)</p> <p>두부썩갓무침(5.6.)</p> <p>깍두기(9.13.)</p> <p>마늘바게트 (1.2.5.6.)</p>	<p>9월 8일</p> <p>훈합죽밥(5.)</p> <p>쇠고기알토란국 (5.6.13.16.)</p> <p>영양갈비찜 (5.6.10.13.16.)</p> <p>오색산적 (1.2.5.6.8.10.12.13.16.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>송편(5.)</p>	<p>추석연휴~</p>
9월 12일	9월 13일	9월 14일	9월 15일	9월 16일
<p>추석 대체휴일~</p>	<p>귀리밥</p> <p>아욱수제비국 (5.6.9.)</p> <p>오리훈제구이/머스타드소스(1.2.5.6.)</p> <p>맛살미역줄기볶음 (1.5.6.8.13.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>약과(1.2.5.6.)</p>	<p>산채비빔밥 (5.6.13.16.)</p> <p>달걀파국 (1.5.6.9.)</p> <p>소시지페스타추리 (1.2.5.6.10.12.16.18.)</p> <p>백김치(9.13.)</p> <p>반건시</p>	<p>9월 15일</p> <p>현미참쌀밥(5.)</p> <p>어묵국 (1.5.6.)</p> <p>삼치살유자청구이 (2.5.6.13.)</p> <p>쇠고기메추리알조림 (1.5.6.13.16.18.)</p> <p>총각김치(9.13.)</p> <p>골드키위</p>	<p>9월 16일</p> <p>녹차칼슘쌀밥</p> <p>사골조랭이떡국 (5.6.16.)</p> <p>콩나물무침(5.6.)</p> <p>수제퀘사디아 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</p> <p>깍두기(9.13.)</p> <p>런(요구르트)(2.)</p>
9월 19일	9월 20일	9월 21일	9월 22일	9월 23일
<p>흑미밥</p> <p>해물순두부탕 (1.5.9.13.17.18.)</p> <p>닭갈비(순살) (5.6.13.15.18.)</p> <p>고구마순들깨볶음 (5.6.10.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>바나나</p>	<p>9월 20일</p> <p>기장밥</p> <p>대구살무국 (5.6.)</p> <p>훈채삼겹숙주볶음 (2.5.6.10.13.18.)</p> <p>참쌀우영부각(5.)</p> <p>백김치(9.13.)</p> <p>사과</p>	<p>9월 21일</p> <p>김가루밥 (1.5.6.)</p> <p>베트남쌀국수 (2.5.6.9.15.16.18.)</p> <p>수제치킨텐더/소스 (1.2.5.6.12.13.15.)</p> <p>블루베리그릭요거트 (2.5.6.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p>	<p>9월 22일</p> <p>훈합죽밥</p> <p>건강행찌개 (2.5.6.9.10.13.)</p> <p>베이컨달걀말이 (1.5.10.)</p> <p>숙주당면무침 (5.6.8.13.)</p> <p>백김치(9.13.)</p> <p>거봉</p>	<p>9월 23일</p> <p>클로렐라참쌀밥</p> <p>쇠고기배추국 (5.6.13.16.)</p> <p>연어스테이크 (5.6.15.18.)</p> <p>시금치나물(5.6.)</p> <p>깍두기(9.13.)</p> <p>배</p>
9월 26일	9월 27일	9월 28일	9월 29일	9월 30일
<p>차조밥</p> <p>녹두참쌀백숙 (5.6.13.15.)</p> <p>참치오믈렛/케첩 (1.2.5.6.12.13.)</p> <p>배우생채(13.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>수제호두르뱅쿠키 (1.2.5.6.13.14.)</p>	<p>9월 27일</p> <p>찰보리밥</p> <p>청국장찌개 (5.6.9.10.13.)</p> <p>치킨스테이크오븐구이 (1.5.15.)</p> <p>새송이버섯볶음 (5.6.13.18.)</p> <p>백김치(9.13.)</p> <p>파인애플</p>	<p>9월 28일</p> <p>짜장덮밥 (2.5.6.10.13.16.18)</p> <p>오곡참쌀깨바로우/소스 (1.5.6.10.11.12.13.18)</p> <p>단무지</p> <p>참치깍두기볶음 (5.9.13.)</p> <p>요플레(2.)</p>	<p>9월 29일</p> <p>완두콩밥</p> <p>설렁탕/소면(16.)</p> <p>노꼬치소떡 (2.5.6.10.12.13.15.16.)</p> <p>애호박새우젓볶음 (5.6.9.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>방울토마토(12.)</p>	<p>9월 30일</p> <p>흑미밥</p> <p>맑은콩나물국 (5.6.9.)</p> <p>오향장육(5.6.10.13)</p> <p>양배추쌈+쌈장 (5.6.13.)</p> <p>보쌈김치(9.13.)</p> <p>아이스슈</p> <p>(1.2.5.6.16.)</p>

식재료	쌀 (친환경)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지/꾸꾸미	명태 (동태,코다리)	고등어	아귀	갈치	다랑어	오징어	꽃게	조기	두부/통류
원산지 표시	국내산 (영토미)	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산 (메르)	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산
알레르기 정보	자세한 원산지 표시 및 영양량, 알레르기 정보 등은 홈페이지를 참고해 주세요.															
급식 소식	<p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 은 식단표 옆에 번호로 표시합니다.</p> <p>* 특정가공식품 표시된 '본 제품에 알레르기 유발 식재료(oo등)를 사용한 제품과 같은 시설에서 제조합니다(예시)' 경우는 표시대상에서 제외하였습니다.</p> <p>* 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 유아들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>• 위 식단은 유치원사정 (검수물품불량, 물가변동, 물품수급사정)등에 따라 변경 될 수도 있습니다.</p> <p>• 급식하기 전 반드시 깨끗이 손 씻기~ 손 씻기만 잘해도 식중독 및 질병 예방이 됩니다.</p> <p>• 매주 수요일은 "수요일은 다 먹는 날"로 운영합니다.</p>															

9월 영양 식생활 교육자료

추석 (음력 8월15일, 양력 9월10일)

설과 단오와 함께 우리나라의 3대 명절로서 햇곡식을 추수하여 떡을 빚고, 밤·대추·감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날. (절기음식- 송편)

송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빚는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상 등에 올리던 명절 떡이다.

추석의 유래는 무엇일까요?

정확한 유래는 알 수 없으나, 신라시대 제3대 왕인 유리왕이 경주6부를 둘로 나누어 왕녀 두 사람에게 각기 한 부씩을 맡겨 7월15일부터 8월15일까지 대궐 안에서 길쌈을 경쟁하고, 진편은 이긴 편에게 주연을 마련하여 축하하고 이때에는 모두 가무, 유희를 하였던 것이 추석의 유래입니다.

즐거운 추석 식중독은 Good-Bye!

1 조리한 음식을 실온에 오랫동안 방치하지 않기



조리한 음식은 밀봉포장 후 신속히 냉장 보관한다.
고기와 같이 쉽게 상하는 음식은 실온에서 2시간 이상 방치하지 않는다.

2 차 안에서 오래 보관한 음식 먹지 않기



차 내부의 온도는 식중독균을 증식시키기에 충분하다.
증식이 빠른 세균은 4시간 만에 1마리가 1,600만 마리로 증식할 수 있다.

3 일회용 장갑 올바르게 사용하기



일회용 장갑을 사용하되 과신하지 말고 음식별로 사용하여 교차 오염을 예방해야 한다.

4 도마는 음식별로 분리하여 사용하기



도마와 식기류는 가능한 음식별로 사용하거나 세척제로 충분히 세척한 후 사용하여 교차오염을 예방해야 한다.

5 채소, 과일은 흐르는 물로 철저히 세척하기



채소, 과일에 잔류하기 쉬운 식중독균이나 농약을 제거하기 위해서는 흐르는 수돗물로 철저히 씻어야 한다.

6 냉동식품이나 고기 조리 시 내부까지 완전히 익히기



고기나 생선은 내부까지 완전히 익히지 않을 경우 식중독균이 살아남아 식중독을 일으킬 수 있다.

[출처 : 식품의약품안전처 식품안전정보포털]

2022. 8. 29.

산현유치원장