



3월 식단표 및 영양 식생활 교육자료

월	화	수(수다날)	목	금
※ 급식 시 주의사항 : → 급식 전 손씻기 및 소독하기 → 급식 전 건강 상태 확인하기 (발열, 기침 등.) → 배식 시 안전거리 유지하기 → 제자리에 앉아서 식사하기 → 장난치거나 뛰어다니지 않기	◎우리유치원 평균필요량 에너지 429.04kcal, 단백질 8.22g, 칼슘 147.05mg, 철분 1.73mg입니다. 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품 표시사항은 유치원 홈페이지 (sanhyun.kg.kr) 에서도 자세히 확인할 수 있습니다.	3월 1일	3월 2일	3월 3일
		삼일절~	흑미밥 맑은콩나물국 (5.6.9.) 쇠고기(한우)불고기 (5.6.13.16.18.) 시금치나물(5.6.) 배추김치(9.13.) 파인애플	기장밥 닭곰탕 (5.6.8.13.15.) 통살새우까스/타르타르소스 (1.2.5.6.9.13.16.18.) 콩나물무침(5.6.) 깍두기(9.13.) 마카롱(1.2.5.6.)
3월 6일	3월 7일	3월 8일	3월 9일	3월 10일 (생일식단)
현미찰쌀밥 속갯어묵국 (1.5.6.8.) 빼없는닭갈비볶음 (5.6.13.15.18.) 멸치견과류조림 (2.5.6.13.14.) 배추김치(9.13.) 사과	수수밥 해물순두부탕 (1.5.9.13.17.18.) 수제치즈떡갈비 (1.2.5.6.10.13.16.) 맛살미역줄기볶음 (1.5.6.8.13.) 깍두기(9.13.) 딸기	차조밥 브로콜리크림스프 (2.5.6.13.16.) 수제돈까스/데미글라소스 (1.2.5.6.10.11.12.13) 과일샐러드(1.5.11.12.13) 깍두기(9.13.) 우리밀허니버터갈릭 (1.2.5.6.16.)	귀리밥 대구살무국 (5.6.) 베이컨달걀말이 (1.5.10.) 느타리버섯볶음 (5.6.) 백김치(9.13.) 배(13.)	글로벌찰쌀밥 쇠고기미역국 (5.6.16.) 한식잡채 (5.6.8.10.13.16.) 연근강정(2.5.6.13.14) 배추김치(9.13.) 까망베케익 (1.2.5.6.10.13.16.)
3월 13일	3월 14일	3월 15일	3월 16일	3월 17일
강황밥 꽃게된장찌개(5.6.8.18) 아귀순살강정 (5.6.12.16.18) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16.) 참치깍두기볶음(5.9.13)	혼합잡곡밥(5.) 냉이두부국(5.6.) 고기떡말이구이 (2.5.6.10.13.16.18.) 탕평채(5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.)	산채비빔밥 (5.6.13.16.) 달걀파국 (1.5.6.9.) 고구마탕(5.13.) 나박김치(9.13.) 블루베리그릭요거트(2.5.6)	녹차칼슘쌀밥 오징어무국(5.6.13.17.18) 오리훈제구이/머스타드소스 (1.2.5.6.) 숙주당면무침(5.6.8.13) 백김치(9.13.) 망고푸딩(2.)	기장밥 사골조랭이떡국(5.6.16) 가자미살구이 (2.5.6.12.13.16.18.) 두부속갯무침(5.6.) 배추겉절이(9.13.) 생크림오믈렛(1.2.5.6)
3월 20일	3월 21일	3월 22일	3월 23일	3월 24일
찰보리밥 유부우동(국) (1.5.6.7.9.13.18.) 찹스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 애호박볶음(5.6.9.) 총각김치(9.13.) 오렌지	귀리밥 아욱수제비국(5.6.9.) 순살코다리강정 (1.2.5.6.12.13.) 메추리알조림 (1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 청포도	단호박카레라이스 (2.5.6.10.13.16.) 수제치킨텐더/소스 (1.2.5.6.12.13.15.) 단무지 배추김치(9.13.) 요구르트(2.)	글로벌찰쌀밥 콩가루속국(5.6.) 수육보쌈 (5.6.10.13.18.) 오이스틱/쌈장 (5.6.13.) 보쌈김치(9.13.) 딸기	흑미밥 건강햄찌개 (2.5.6.9.10.13.) 해물파전 (1.2.5.6.9.13.17.) 고구마치즈그라탕 (1.2.5.6.10.13.) 백김치(9.13.)
3월 27일	3월 28일	3월 29일	3월 30일	3월 31일
혼합잡곡밥(5.) 북어달걀국(1.5.6.13.) 치킨스테이크오븐구이 (1.5.15.) 우리쌀채소어묵조림 (1.2.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 파인애플	녹차칼슘쌀밥 열무된장국 (5.6.13.) 꾸꾸미돈육볶음 (5.6.10.13.) 일식달걀찜 (1.9.) 백김치(9.13.)	영양쇠고기죽 (5.6.16.) (추가밥) 수제피자핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.16) 오이지무침(13.) 배추김치(9.13.) 유기농레드주스	흑미밥 쇠고기무국(5.6.9.16.) 삼치살유자청구이 (2.5.6.13.) 새송이버섯볶음 (5.6.13.18.) 총각김치(9.13.) 사과	쇠고기콩나물밥/양념장 (5.6.13.16.) 미소국(5.6.) 노꼬치소떡 (2.5.6.10.12.13.15.16) 배우생채(13.) 나박김치(9.13.)

식재료	쌀(천황)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기(가공품)	돼지고기(가공품)	닭고기(가공품)	오리고기(가공품)	남지/꾸꾸미	명태(통태,코다리)	고등어	아귀	갈치	다랑어	오징어	꽃게	조기	두부/콩류
원산지 표시	국내산(옛토미)	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	중국의산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산
알레르기 정보	자세한 원산지 표시 및 영양량, 알레르기 정보 등은 홈페이지를 참고해 주세요.															
급식소식	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. * 특정가공식품 표시된 '본 제품에 알레르기 유발 식재료(oo등)를 사용한 제품과 같은 시설에서 제조합니다(예시)' 경우는 표시대상에서 제외하였습니다. * 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 유아들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.															

3월- 영양 식생활 교육자료

유치원급식은 어떻게 이루어 질까요?

유치원급식

: 자라나는 유아들에게 균형 있는 영양식을 제공함으로써 몸과 마음이 건강하게 자랄 수 있도록 도와주고 영양교육을 통해 영양과 건강에 대해 바르게 이해하며 유아 스스로 올바른 식습관을 갖도록 지도합니다.

급식계획 및 영양교육

성장기에 맞는 영양권장량과 기호도를 고려함은 물론 전통 식품과 제철 식품을 이용하여 식단을 작성

식품구입 및 검수

구매된 급식재료의 수량, 규격, 품질, 신선도, 위생상태 등을 꼼꼼히 확인하여 안전한 급식이 되도록 관리함

조리지도 및 검식

조리과정에서 영양 손실이 발생하지 않도록 지도. 조리 방법의 변화로 맛의 다양화, 배식 전에 검식하여 음식의 모양, 색, 질감, 위생상태 확인

우리유치원 영양관리

1. 학교급식법 영양기준량에 맞도록 식단을 작성합니다.

열량(kcal)	단백질(g)	비타민A(mg)	비타민B1(mg)	비타민B2(mg)	비타민C(mg)	칼슘(mg)	철분(mg)
429.04	8.22	75.70	0.13	0.18	11.61	147.05	1.73

2. 주식은 친환경쌀(햇토미)을 포함한 혼식을 원칙으로 합니다.
3. 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료가 아닌 다시마, 멸치, 새우 등 천연재료로 맛을 냅니다.
4. 식재료는 가급적 국내산(한우 1등급, 돼지고기, 닭고기 1등급)을 원칙으로 하며, 수급이 불가능할 경우에는 수입산(수산물)을 사용합니다.
5. 식품위생 및 안전관리 강화를 위하여 HACCP시스템을 적용하고 있습니다.
6. 식단은 가공식품 사용을 지양하며 제철에 맞는 식재료와 전통음식을 제공합니다.
7. 2023학년도 1식당 식품비는 3,280원(유아학비 지원 포함)으로 운영됩니다.

🍀 급식 위생 관리 🍀

공정관리	중점관리점
식단검증	식단의 구성 시 문제가 되는 식단의 검증을 통한 사전배제
시간관리	모든 식단 : 조리완료 시점으로 부터 2시간 이내에 배식 하도록 관리
온도관리	검수 : 냉장식품 · 조리식품 · 전처리식품 10℃이하로 관리 냉장 · 냉동고 온도관리 : 냉장고 5℃이하, 냉동고 -18℃이하 관리 식품 취급 및 조리과정 : 가열조리 시 75℃ 이상(폐류 85℃ 이상)으로 관리
교차오염방지	전처리실, 조리실 구분하여 작업 기구 및 용기는 용도별(조리전 · 후), 식재료별(야채류, 육류, 어패류)로 구분
개인위생	급식종사자는 1년 2회 건강검진을 실시하고 월 1회이상 위생 · HACCP교육 실시

🍀 축산물 이력표시제 실시 🍀



맘 편한 서비스는 축산물품질평가원에서 제공하는 서비스로 유치원에서 사용하는 축산물의 정보 조회가 가능한 서비스입니다. 국내산 축산물 이력 표시가 확대 시행되어 유치원 급식에 사용된 축산물의 이력번호를 표시하고 게시하여야 하므로, 유치원 홈페이지를 통하여 학부모님께 유치원 급식에 사용된 축산물의 이력번호를 조회할 수 있도록 함으로써 축산물 이력표시제(이력번호 게시 또는 표시)를 준수하고 있습니다.