



6월 식단표 및 영양 식생활 교육자료

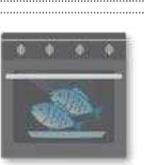
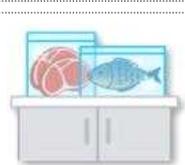
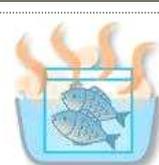
월	화	수(수다날)	목	금
※ 급식 시 주의사항 : → 급식 전 손씻기 및 소독하기 → 배식 시 안전거리 유지하기 → 제자리에 앉아서 식사하기 → 장난치거나 뛰어다니지 않기	◎ 우리유치원 평균필요량 에너지 429.04kcal, 단백질 8.22g, 칼슘 147.05mg, 철분 1.73mg입니다. 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품 표시사항은 유치원 홈페이지 (sanhyun.kg.kr) 에서도 자세히 확인할 수 있습니다.		6월 1일 혼합잡곡밥(5.) 녹두참쌀백숙(5.6.13.15.) 순살코다리강정(1.2.5.6.12.13.) 고구마치즈그라탕(1.2.5.6.10.13.) 깍두기(9.13.)/ 배	6월 2일 (생일식단) 차조밥 들깨감자미역국(5.6.) 쇠고기불고기(5.6.13.16.18) 해물파전(1.2.5.6.9.13.17.) 배추김치(9.13.) 플라워타르트(1.2.5.6.10)
	6월 5일 찰보리밥 청국장찌개(5.6.9.10.13.) 떡잡채(5.6.8.13.16.) 김부각(5.) 백김치(9.13.) 수박	6월 6일 현충일 ~	6월 7일 귀리밥 브로콜리크림스프(2.5.6.13.16.) 수제치킨케찹/소스(1.2.5.6.11.12.13.15.16.18.) 블루베리그릭요거트(2.5.6.) 깍두기(9.13.) 몽블랑갈릭브레드(1.2.5.6)	6월 8일 흑미밥 곤약어묵국(1.5.6.13.) 갈비김치찜(5.9.10.13.) 멸치견과류조림(2.5.6.13.14.) 나박김치(9.13.)/ 참외
6월 12일 기장밥 해물순두부탕(1.5.9.13.17.18.) 뼈없는닭갈비볶음(5.6.13.15.18.) 도라지강정(5.6.12.13) 배추김치(9.13.) 골드키위	6월 13일 클로렐라참쌀밥 쇠고기감자국(5.6.13.16.18.) 일식달걀찜(1.9.) 고구마순볶음(5.6.) 오이김치(9.13.) 파인애플	6월 14일 나가사끼짬뽕면(5.6.9.13.15.17.18.) (추가밥) 참쌀귀바로우/소스(1.5.6.10.11.12.13.18.) 단무지 배추김치(9.13.) 한라봉아이스(2.)	6월 15일 강황밥 연포탕(5.6.9.13.16) 참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 청포묵김무침(13.) 총각김치(9.13.) 사과	6월 16일 현미참쌀밥 우렁된장찌개(5.6.13.18.) 치킨스테이크오븐구이(1.5.15.) 콩나물무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 멜론
6월 19일 녹차칼슘쌀밥 닭개장(5.6.15.) 가자미까스/타르소스(1.5.6.13.) 브로콜리무침(5.6.13.) 나박김치(9.13.) 포도	6월 20일 혼합잡곡밥(5.) 황태채우국(1.5.6.13.) 낙지당면볶음(5.6.13.16.18.) 두부조림(2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 아이스망고바	6월 21일 영양쇠고기죽(5.6.16.) (추가밥) 인절미토스트(1.2.5.6.12.13.) 노각무침(5.6.13.) 총각김치(9.13.) 홍삼사과매실주스	6월 22일 (단오) 차조밥 열무된장국(5.6.13.) 수제미트볼오븐구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 애호박볶음(5.6.9.) 백김치(9.13.) 수리취떡(4.5.6.14.)	6월 23일 클로렐라참쌀밥 사골조랭이떡국(5.6.16) 삼치살구이(2.5.6.12.13.16.18.) 숙주베이컨볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 라이스달걀찜(1.2.5.6.13)
6월 26일 수수밥 유부우동(국)(1.2.5.6.7.9.13.18.) 왕새우 튀김(1.5.6.9.) 쇠고기가지볶음(5.6.13.16.) 배추김치(9.13.)/ 멜론	6월 27일 현미참쌀밥 들깨옹심이국(5.6.17.) 임연수오븐구이(2.5.6.12.13.16.18.) 새송이버섯볶음(5.6.13.18.) 오이김치(9.13)/골드키위	6월 28일 단호박카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 렌틸콩수제치킨구이(1.4.5.6.12.15.) 단무지 배추김치(9.13.)/ 수박	6월 29일 흑미밥 맑은콩나물국(5.6.9.) 수육보쌈(5.6.10.13.18.) 사과치커리무침(5.6.13) 보쌈김치(9.13.) 짜요짜요(2.)	6월 30일 울무밥 쇠고기열갈이국(5.6.16.) 메추리알조림(1.5.6.13.) 포테이토/케첩(5.6.12) 백김치(9.13)/파인애플

식재료	쌀(현정)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기(가공품)	돼지고기(가공품)	닭고기(가공품)	오리고기(가공품)	남지/주꾸미	명태(통태,코다리)	고등어	아귀	갈치	다랑어	오징어	꽃게	조기	두부/콩류
원산지 표시	국내산(현토미)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	출처불명	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 (감수물품불량, 물가변동, 물품수급사정)등에 따라 변경될 수도 있습니다. 급식하기 전 반드시 깨끗이 손 씻기~ 손 씻기만 잘해도 식중독 및 질병 예방이 됩니다. 매주 수요일은 “수요일은 다 먹는 날”로 운영합니다. 매일 09:30분경 우유(흰우유 100ml) 급식을 실시합니다. 															

가정에서의 식중독 예방 방법

<p>01 조리 전·후 올바른 손씻기 (비누를 사용하여 30초 이상)</p> 	<p>02 위생적으로 만들기</p> <ul style="list-style-type: none"> · 과일·채소류는 흐르는 물로 깨끗이 씻기 · 조리 음식은 중심부까지 완전히 익히기 · 김밥을 준비할 경우 밥은 식초, 매실액 등 양념과 섞어 충분히 식히고, 재료도 익힌 후 충분히 식혀서 만들기 
<p>03 안전하게 용기에 담기</p> <ul style="list-style-type: none"> · 밥과 반찬은 식힌 후 별도 용기에 각각 따로 담기 · 물은 끓이거나 생수 가지고 가 	<p>04 아이스박스를 이용해서 보관·운반하기 *실온에서 2시간 이상 보관하지 않기</p> 
<p>05 식사전 반드시 손을 깨끗이 씻거나 물티슈로 닦기</p> 	<p>06 장시간 실온, 자동차 트렁크 등에 보관된 음식은 먹지 않기</p> 

올바른 해동 방법

<p>올바른 해동 방법</p>	 냉장 해동	 흐르는 물 해동	 전자레인지 해동	<ul style="list-style-type: none"> · 흐르는 물 해동(4시간 이내) - 물이 주위에 튀지 않도록 주의 · 냉장 해동 - 다른 식재료와 교차오염 주의 	
<p>올바르지 않은 해동방법</p>	 흐르는 물 넘침	 오븐 해동	 상온 해동	 온수 해동	 침수 해동

출처: 식품의약품안전처, 보건복지부, 행정안전부