



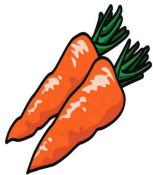
월	화	수 (수요일은 다 먹는 날)	목	금
※ 급식 시 주의사항 : → 급식 전 손씻기 및 소독하기 → 배식 시 안전거리 유지하기 → 제자리에 앉아서 식사하기 → 장난치거나 뛰어다니지 않기		◎ 우리유치원 평균필요량 에너지 429.04kcal, 단백질 8.22g, 칼슘 147.05mg, 철분 1.73mg입니다. 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품 표시 사항은 유치원 홈페이지 (sanhyun.kg.kr) 에서도 자세히 확인할 수 있습니다.		9월 1일 (생일식단) 클로렐라참쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 떡잡채(5.6.8.13.16) 콘치즈오븐구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9.13) 케이크(1.2.5.6.10)
9월 4일	9월 5일	9월 6일	9월 7일	9월 8일
기장밥 닭개장(5.6.15) 새우볼튀김 (1.5.6.9.13) 맛살미역줄기볶음 (1.5.6.8.13) 총각김치(9.13) 망고	찰보리밥 아욱수제비국(5.6.9) 꾸꾸미상겹살볶음 (5.6.10.13) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9.13) 멜론	귀리밥 브로콜리크림스프 (2.5.6.13.16) 수제치킨커렛/소스 (1.2.5.6.11.12.13.15.16.18) 시금치나물(5.6) 깍두기(9.13) 우리밀허니버터갈릭 (1.2.5.6.16)	혼합잡곡밥(5) 황태채우국(1.5.6.13) 갈비김치찜 (5.9.10.13) 우리쌀채소어묵조림 (1.2.5.6.13.18) 김부각(5) 요구르트(2.)	차조밥 떡만둣국 (1.5.6.10.13.15.16.18) 김치완자전 (1.5.6.9.10.13) 고구마순볶음(5.6) 오이김치(9.13) 파인애플
9월 11일	9월 12일	9월 13일	9월 14일	9월 15일
흑미밥 건강햄찌개 (2.5.6.9.10.13) 삼치살유자청구이 (2.5.6.13) 숙주당면무침 (5.6.8.13) 나박김치(9.13) 아이스슈(1.2.5.6.16.)	녹차칼슘쌀밥 연포탕 (5.6.9.13.16) 로제닭볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 청경채무침(5.6.13.18) 깍두기(9.13) 포도	날치알김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 달걀파국 (1.5.6.9) 고구마맛탕(5.13) 수제과일요거트 (2.5.6) 단무지	현미참쌀밥 맑은콩나물국 (5.6.9) 수육보쌈 (5.6.10.13.18) 오이스틱/쌈장(5.6.13) 보쌈김치(9.13) 골드키위	강황밥 우렁된장찌개 (5.6.13.18) 코다리살갈릭소이강정 (2.5.6.13) 두부조림(2.5.6.13) 백김치(9.13) 젤리감귤(2.)
9월 18일	9월 19일	9월 20일	9월 21일	9월 22일
차조밥 대구살우국(5.6) 오리훈제구이/머스타드소스 (1.2.5.6) 새송이버섯볶음 (5.6.13.18) 총각김치(9.13) 바나나	기장밥 쇠고기열갈이국 (5.6.16) 고구마치즈롤까스 (1.2.5.6.16) 멸치아몬드조림(5.6.13) 백김치(9.13) 파인애플	인텔리카레라이스 (2.5.6.10.13) 닭봉오븐구이 (5.6.13.15) 참쌀감자부각(5.6.) 단무지 유기농레드주스(12)	클로렐라참쌀밥 오징어우국 (5.6.13.17.18) 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 애호박볶음(5.6.9) 배추김치(9.13) 거봉	찰보리밥 청국장찌개 (5.6.9.10.13) 달걀말이(1.5.10) 탕평채 (5.6.13.16) 오이김치(9.13) 멜론
9월 25일	9월 26일	9월 27일	9월 28일 ~ 9월 30일	
수수밥 닭곰탕(5.6.8.13.15) 모듬장조림 (1.5.6.10.13.16.18) 연근강정 (2.5.6.13.14) 깍두기(9.13) 유과(5)	녹차칼슘쌀밥 등뼈(순살)감자탕 (5.6.10.13) 가자미살구이 (2.5.6.12.13.16.18) 브로콜리무침(1.5.6.13) 배추김치(9.13) 사과	혼합잡곡밥(5) 쇠고기알토란국 (5.6.13.16) 영양갈비찜 (5.6.10.13.18) 동그랑땡전(1.5.6.10) 배추김치(9.13) 송편(5)	<div style="text-align: center;"> <p>보름달처럼 풍성한 한가위 되세요.</p> </div>	

식재료 원산지 표시	쌀 (친환경)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	낙지/ 주꾸미 /가공품	명태 (동태,코다리) /가공품	고등어/ 가리비 /가공품	아귀/전복 /가공품	갈치/방어 /가공품	다랑어 /가공품	오징어 /가공품	꽃게 /가공품	조기/방 어및부추 /가공품	두부 /등분류
	국내산 (햇토마)	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산 제품	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산
자세한 원산지 표시 및 영양량, 알레르기 정보 등은 홈페이지를 참고해 주세요.																
알레 르기 정보	<p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲작은 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>															
급식 소식	<ul style="list-style-type: none"> 위 식단은 유치원사정 (경수용품불량, 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 09:30부경 음용(흰음은 100ml) 급식을 실시합니다. 															

환절기 감기 예방 음식!



아침, 저녁에는 쌀쌀하고 낮에는 더워서 감기에 쉽게 걸리게 됩니다. 개인위생을 지키고 몸에 좋은 음식을 먹으면 감기를 예방할 수 있어요.



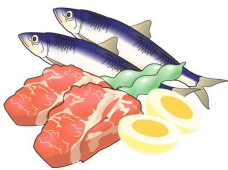
당근은 비타민A가 많은 음식이에요!

비타민A는 몸에서 감기 세균을 물리치는 역할을 하고 눈에도 좋은 음식이에요.
날 것으로 먹기보다는 기름에 살짝 볶아서 먹으면 더 좋습니다.



브로콜리는 비타민C부자!

감자의 7배나 되는 비타민C를 가지고 있어서 100g정도만 먹으면 하루에 필요한 비타민C를 먹을 수 있습니다.



붉은 살코기나 생선은 단백질이 많아요!

붉은 살코기나 생선은 단백질이 많아서 감기세균과 싸우는데 도움이 됩니다. 위에 나온 채소들과 같이 먹으면 더욱더 전투력을 높일 수 있어요.



견과류는 우리몸에 필요한 기름이 풍부해요!

견과류에 있는 기름은 우리 몸을 구성하는 세포에 꼭 필요해서 면역력 뿐만 아니라 성장에도 굉장히 중요한 영양소입니다.

맛있는 송편, 지역마다 달라요!

고려 시대 이전부터 먹은 것으로 추정되고, 조선 초기부터 ‘송병’이라는 이름으로 등장하는 송편은 우리나라 전통음식이에요. 송편은 멥쌀가루를 반죽해 소를 넣고 반달 모양으로 빚어서 솔잎을 깔고 찌는데, 지역마다 반죽이나 소에 들어가는 재료가 달랐답니다.



서울·경기도의 ‘오색송편’은 오미자, 치자, 쑥, 송기를 넣은 알록달록한 반죽에 깨 소를 넣어요. 작은 크기가 특징!

강원도의 ‘감자송편’은 감자녹말로 만든 반투명한 반죽에 강낭콩 소를 넣어요. 손자국으로 먹을 내는 것이 특징!



충청도의 ‘호박송편’은 호박을 넣은 노란 반죽에 대추나 깨로 만든 소를 넣어요. 호박처럼 모양을 낸 것이 특징!

전라도의 ‘모시송편’은 모시 잎을 넣은 반죽에 박공, 팥, 대추, 깨로 만든 소를 넣어요. 쉽게 굳지 않는 것이 특징!



경상도의 ‘취송편’은 취를 넣은 반죽에 붉은 팥으로 만든 소를 넣어요. 취의 씹싸콤한 맛과 향이 특징!

제주도의 ‘완두송편’은 달콤한 완두콩 소를 넣어요. 둥글고 납작한 비행접시 모양인 것이 특징!



지역마다 재료가 바뀌어도 바뀌지 않는 것이 있어요. 바로 솔잎! 송편을 찌 때 켜켜이 깔아 떡이 서로 달라붙지 않도록 하고, 솔잎에 있는 피톤치드라는 성분으로 세균을 막아 방부제와 같은 효과를 낸답니다.

출처: 참쌤스쿨

2023. 8. 29.

산현유치원장