



제 2023-7844호

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 표시사항은 유치원 홈페이지(sanhyun.kg.kr) 에서도 자세히 확인할 수 있습니다.	11월 1일 건파래야채볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16) 미소국(5.6) 츄러스 (1.2.5.6) 사과치커리무침 (5.6.13) 나박김치(9)	11월 2일 수수밥 황태채무국(1.5.6) 흑초오리불고기 (5.6.12.13.16.18.) 숙주베이컨볶음 (5.6.10.13) 총각김치(9) 오렌지	11월 3일 (생일식단) 녹차칼슘쌀밥 홍합살미역국(5.6.18) 갈비떡찜 (5.6.10.13.18) 슈레드카프레제 (2.12.13) 배추김치(9) 케이크(1.2.5.6.10)
11월 6일	11월 7일	11월 8일	11월 9일	11월 10일
현미참쌀밥 닭개장(5.6.15) 파프리카잡채 (5.6.16) 콘치즈오븐구이 (1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 감귤	찰보리밥 맑은콩나물국 (5.6.9) 꾸꾸미돈육볶음 (5.6.10.13) 연근강정 (2.4.5.13.14.19) 배추김치(9) 배	스파게티 (토마토) (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 흰쌀밥(추가밥) 단호박크림스프 (2.5.6.13.16) 수제미니피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 야채피클/깍두기(9) 유자주스	흑미밥 건강햄찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 삼치살마요치즈구이 (1.2.5.6.13) 허니라이스틱 (1.2.5.6.12.16.18) 백김치(9) 단감	혼합잡곡밥(5) 쇠고기무국 (5.6.9.16) 달걀말이 (1.5.10) 맛살미역줄기볶음 (1.5.6.8) 총각김치(9) 초코스틱(2.4.5.6)
11월 13일	11월 14일	11월 15일	11월 16일	11월 17일
클로렐라참쌀밥 콩비지(순살)감자탕 (5.6.9.10) 달고기까스/소스 (1.5.6.13) 김구이 수제아몬드도넛아침 (2.5.6.12.13) 백김치(9)	수수밥 쇠고기된장찌개 (5.6.16) 고등어살카레구이 (2.5.6.7.12.13) 감자채햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 사과	기장밥 유부장국(1.2.5.6.9) 수제치킨까스/소스 (1.2.5.6.11.12.13.15.16.18) 과일샐러드 (1.5.11.12) 깍두기(9) 미니붕어빵(1.2.5.6)	강황밥 나가사끼짬뽕국 (5.6.9.13.15.17.18) 찜닭(순살) (5.6.13.15.18) 멸치견과류조림 (2.4.5.6.13.14.19) 배추김치(9) 포도	차조밥 조랭이떡국 (5.6.16) 해물파전 (1.5.6.9.13.17) 도토리묵무침 (5.6.9.13) 나박김치(9) 애플망고
11월 20일	11월 21일	11월 22일	11월 23일	11월 24일
귀리밥 쇠고기열갈이국 (5.6.16) 메추리알조림 (1.5.6.13) 까르보감자노끼 (1.2.5.6.10.15.16.) 총각김치(9) 바나나	찰보리밥 아욱국(5.6) 수육보쌈 (5.6.10.13.18) 오이스틱/쌈장 (5.6.13) 느타리참깨소스무침 (5.6.13) 보쌈김치(9)	쇠고기콩나물밥/양념장 (5.6.13.16) 달걀파국 (1.5.6.9) 배우생채 우리밀쌔앳찰호떡 (4.5.6) 나박김치(9)	녹차칼슘쌀밥 썩갠아욱국 (1.5.6) 수제김치함박스테이크 (2.5.6.9.10.12.13.16) 애호박볶음 (5.6.9) 백김치(9) 감귤	혼합잡곡밥(5) 닭칼국수 (1.5.6.15) 노꼬치소떡 (2.5.6.10.12.13.15.16) 시금치나물(5.6) 배추겉절이(9) 사과
11월 27일	11월 28일	11월 29일	11월 30일	
강황밥 닭곰탕 (5.6.15) 고구마맛탕(5.13) 머위나물들깨볶음 (5.6) 총각김치(9) 배	흑미밥 연포탕 (5.6.9.13.16) 연두부달걀찜 (1.5.9) 탕평채(5.6.16) 배추김치(9) 오렌지	마카니커리(라이스) (2.4.5.6.10.12.13) 정통난(파라타) (2.5.6) 수제치킨텐더/소스 (1.2.5.6.13.15) 깍두기(9) 오미자주스	차조밥 두부근대국(5.6) 오리훈제구이/머스타드소스 (1.2.5.6) 새송이버섯볶음 (5.6.13.18) 배추김치(9) 골드키위	

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 어및부채 /가공품	두부 /등분류
	국내산 (햇토마)	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산 새우	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 (경수물품불량, 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 음용(흰음은 100ml) 급식을 실시합니다. 															

감 기 를 예 방 하 자 !



환절기에 감기에 더 잘 걸리는 이유



환절기는 낮과 밤의 기온 차, 즉 일교차가 커지고 다소 건조해지는 시기이기 때문이에요.

우리 몸은 외부기온의 변화에 따른 체온의 변화를 막아 체온을 일정하게 유지하려는 성질이 있습니다.

그러나 외부기온의 차이가 너무 심하면 이에 적응을 못하고 우리 몸의 면역력이 떨어지게 됩니다.

이 때문에 평소보다 감기에 걸리기 쉬운 거죠.

감기예방에 좋은 식품



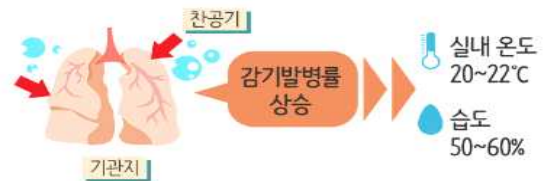
감기예방을 위한 식생활 요령

1) 따뜻한 물을 충분히 섭취해주세요.



TIP. 습도가 낮으면 피부와 호흡기의 점막이 쉽게 말라 바이러스나 세균이 침투하기 쉬워집니다. 수분 섭취, 잊지 마세요!

2) 실내 온도와 습도를 적절히 유지해주세요.



TIP. 아이들이 잠이 든 후에는 창문을 닫아 주시고 마른 수건을 따뜻한 물에 적셔 실내에 걸어 주시면, 내부 온도와 습도 유지에 효과적입니다.

3) 면역력을 높이는 비타민과 무기질을 충분히 섭취해주세요.



TIP. 비타민C는 고추, 파프리카, 오렌지 등에 다량 함유되어 있으나 조리 시 파괴되기가 쉬우므로 단맛이 도는 파프리카 등은 생으로 썰어서 섭취하도록 합니다.

3) 외출 후, 식사 전, 화장실을 다녀온 후 수시로 손을 씻어요.



2023. 10. 27.

산 현 유 치 원 장