



# 3월 식단표 및 영양 식생활 교육자료

월	화	수 (수요일은 <b>다</b> 먹는 날)	목	금										
<b>※ 급식 시 주의사항 :</b> → 급식 전 손 씻기 및 소독하기 → 배식 시 안전거리 유지하기 → 제자리에 앉아서 식사하기 → 장난치거나 뛰어다니지 않기		<b>◎ 우리유치원 평균필요량</b> 에너지 431.29kcal, 단백질 8.32g, 칼슘 147.46mg, 철분 1.76mg입니다. 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품 표시 사항은 유치원 홈페이지 ( <a href="http://sanhyun.kg.kr">sanhyun.kg.kr</a> ) 에서도 자세히 확인할 수 있습니다.		3월 1일										
<b>삼일절!</b>														
<b>3월 4일</b>	<b>3월 5일</b>	<b>3월 6일</b>	<b>3월 7일</b>	<b>3월 8일 (생일식단)</b>										
기장밥 닭곰탕 (5.6.15) 통살새우까스/타르타르소스 (1.5.6.9.13) 시금치나물 (5.6) 배추김치 (9) 사과	차조밥 냉이두부국 (5.6) 쇠고기(한우)불고기 (5.6.13.16.18) 숙주당면무침 (5.6.13) 백김치 (9) 딸기	흑미밥 브로콜리크림스프 (2.5.6.13.16) 수제돈까스/데미글라소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) 과일샐러드 (1.5.11.12) 깍두기 (9) 우리말허니버터칼릭 (2.5.6)	혼합잡곡밥 (5) 조랭이떡국 (5.6.16) 가지미트볼오븐구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 청포묵김무침 나박김치 (9) 배	클로렐라참쌀밥 쇠고기미역국 (5.6.16) 한식잡채 (5.6.10.16) 고무마치즈그라탕 (1.2.5.6.10.13.15.16) 백김치 (9) 케이크 (1.2.5.6.10)										
<b>3월 11일</b>	<b>3월 12일</b>	<b>3월 13일</b>	<b>3월 14일</b>	<b>3월 15일</b>										
찰보리밥 우렁된장찌개 (5.6) 뼈없는닭갈비볶음 (5.6.13.15.18) 멸치견과류조림 (2.4.5.6.13.14.19) 깍두기 (9) 샤인머스켓	귀리밥 쇠고기무국 (5.6.9.16) 가지미살구이 (2.5.6.12.13) 메추리알조림 (1.5.6.13) 백김치 (9) 오렌지	인델리카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 수제치킨텐더/소스 (1.2.5.6.13.15) 김부각 (5.10) 단무지 캐플주스	녹차칼슘쌀밥 유부우동 (국) (1.2.5.6.7.9.18) 참스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 새송이버섯볶음 (5.6.13.18) 배추김치 (9) 바나나	강황밥 오징어무국 (5.6.17.18) 베이컨달걀말이 (1.5.10) 야채어묵바 (1.5.6.12.13) 백김치 (9) 파인애플										
<b>3월 18일</b>	<b>3월 19일</b>	<b>3월 20일</b>	<b>3월 21일</b>	<b>3월 22일</b>										
흑미밥 등뼈(순살)감자탕 (5.6.10.13) 아귀순살강정 (5.6.12.16.18) 맛살미역줄기볶음 (1.5.6.8) 배추김치 (9) 사과	현미참쌀밥 황태채우국 (1.5.6) 치즈함박스테이크(수제) (2.5.6.10.13.16) 애호박볶음 (5.6.9) 총각김치 (9) 망고	쌀국수(베트남) (5.6.9.13.15.16.18) 김가루밥 (1.5.6) 노꼬치소떡 (2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치 (9) 오렌지	클로렐라참쌀밥 미소국 (5.6) 수육보쌈/쌈장 (5.6.10.13.18) 콩나물무침 (5.6) 보쌈김치 (9) 요구르트(런) (2)	기장밥 해물순두부탕 (1.5.9.13.17.18) 완자전 (1.5.6.9.10) 탕평채 (5.6.16) 백김치 (9) 배										
<b>3월 25일</b>	<b>3월 26일</b>	<b>3월 27일</b>	<b>3월 28일</b>	<b>3월 29일</b>										
혼합잡곡밥 (5) 아욱수제비국 (5.6.9) 오리훈제구이/머스타드소스 (1.2.5.6) 구이김 배추김치 (9) 짜요짜요 (2)	수수밥 들깨옹심이국 (5.6.17) 코다리살구이 (2.5.6.12.13.) 우리쌀채소어묵조림 (1.5.6.13.18) 나박김치 (9) 샤인머스켓	날치알김치볶음밥 (1.2.5.6.8.9.10.15.16) 달걀파국 (1.5.6.9) 고무마탕 (5.13) 수제딸기요거트 (2.5.6) 단무지	녹차칼슘쌀밥 콩가루숙국 (5.6) 푸꾸미돈육볶음 (5.6.10.13) 감자채행볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 백김치 (9) 젤리(감귤)	현미참쌀밥 떡만둣국 (1.5.6.9.10.15.16.17.18) 왕새우튀김 (1.5.6.9) 브로콜리무침 (1.5.6.13) 배추김치 (9) 파인애플										
<b>식재료 원산지 표시</b>	<b>자세한 원산지 표시 및 영양량, 알레르기 정보 등은 홈페이지를 참고해 주세요.</b>													
<b>알레르기 정보</b>	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 <b>번호로</b> 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.													
<b>급식 소식</b>	• 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 “ <b>수요일은 다 먹는 날</b> ”로 운영합니다.													

## 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 고려한 물론 전통 식품과 재철 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)	비타민B <sub>1</sub> (mg)	비타민B <sub>2</sub> (mg)	비타민C(mg)	칼슘(mg)	철분(mg)
431.29	8.32	76.60	0.15	0.17	11.83	147.46	1.76

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 1등급, 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. 2024학년도 유아 1식당 식품비는 3,030원(유아학비 지원 별도)으로 운영됩니다.

### 알레르기 유발식품 표시제

알레르기 유발식품으로부터 유아의 건강을 보호하기 위하여 급식식단표에 알레르기 유발식품 정보 공지

**공지방법** : 알레르기 유발식품이 표시된 월간식단표를 가정통신문으로 안내하고 유치원 홈페이지에 게시

**표시방법** : 알레르기를 유발할 수 있는 식재료가 표시된 주간 식단표를 식당에 게시

(1)난류, (2)우유, (3)메밀, (4)땅콩, (5)대두, (6)밀, (7)고등어, (8)게, (9)새우, (10)돼지고기, (11)복숭아, (12)토마토, (13)아황산류, (14)호두, (15)닭고기, (16)쇠고기, (17)오징어, (18)조개류(굴, 전복, 홍합 포함), (19)잣



[그림출처: 2016 교육부 식품알레르기 교육참고자료]

#### 식단표(예)

차수수밥, 육개장 (5.6.13.16.) 갈치살구이 (5.6.13.)  
버섯잡채 (1.2.5.6.8.10.13.), 배추김치 (9.)

학부모님께서서는 자녀의 식품알레르기 증상 여부 확인 후 급식에서 주의할 수 있도록 지도 부탁드립니다.

### 축산물 안심 서비스



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.