

4월 식단표 및 영양 식생활 교육자료

월	화	수 (수요일은 <mark>다</mark> 먹는 날)	목	금
4월 1일	4월 2일	4월 3일	4월 4일	4월 5일 (생일식단)
기장밥 녹두찹쌀백숙(5.6.15) 도라지떡강정 (5.6.12.13) 멸치아몬드조림 (5.6.13) 깍두기(9) 사과 에너지/단백질/칼슘/철 480.3/17.4/193.8/1.5	차조밥 쇠고기감자국 (5.6.16) 가자미살카레구이 (2.5.6.12.13) 청포묵감무침 총각김치(9) 딸기 에너지/단백질/칼슘/철 446.1/23.3/188.0/1.8	산채비빔밥 (5.6.16) 달걀파국 (1.5.6.9) 뿌링뿌링감자스틱 (2.5.6) 나박김치(9) 배 에너지/단백질/칼슘/철 424.3/14.1/174.4/1.8	율무밥 건강행찌개 (2.5.6.9.10.15.16) 연어스테이크(오븐) (5.6.13) 새송이버섯볶음 (5.6.13.18) 백김치(9.19) 샤인머스캣 에너지/단백질/칼슘/철 484.5/25.4/181.8/1.9	혼합잡곡밥(5) 전복살미역국 (5.6.18) 한우LA갈비구이 (5.6.13.16) 애호박볶음 (5.6.9) 배추김치(9) 케이크(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 482.7/29.5/195.3/5.0
4월 8일	4월 9일	4월 10일	4월 11일	4월 12일
흑미밥 콩비지(순살)감자탕 (5.6.9.10) 삼치살유자청구이 (5.6.13) 우엉강정(5.6.13) 오이김치(9) 오렌지 488.5/25.2/202.4/1.6	귀리밥 대구살무국 (5.6.18) 흑초오리불고기 (5.6.12.13.16.18) 일식달걀찜(1.9) 백김치(9.19) 사과 491.3/25.2/192.1/3.1	22대 국회의원 선거	찰보리밥 쇠고기된장찌개 (5.6.16) 치킨스테이크오븐구0 (1.5.15) 볼어묵조림 (1.5.6.13.18) 깍두기(9) 대추방울토마토(12) 480.2/31.7/174.5/1.9	짜장덮밥 (5.6.10.13.16) 찹쌀꿔바로우/소스 (1.5.6.10.11.12.13.18 햄김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) 단무지 당귤당귤주스 470.6/19.0/219.8/1.3
4월 15일	4월 16일	4월 17일	4월 18일	4월 19일
녹차칼슘쌀밥 열무된장국 (5.6) 불낙볶음 (5.6.13.16.18) 곤약메추리알조림 (1.5.6.13) 총각김치(9) 배 473.5/24.5/248.5/3.7	강황밥 닭장떡국 (1.5.6.15) 파프리카잡채 (5.6.16) 콘치즈오븐구이 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 참외 461.8/21.5/195.2/2.6	클로렐라찹쌀밥 미소국(5.6) 수제치킨까스/소스 (1.2.5.6.11.12.13.15. 16.18) 시금치나물(5.6) 깍두기(9) 마늘빵(오븐) (2.5.6) 477.8/22.5/180.7/2.0	기장밥 맑은콩나물국 (5.6.9) 수육보쌈 (5.6.10.13.18) 오이스틱/쌈장 (5.6.13) 찹쌀김부각(5.10) 보쌈김치(9.19) 453.3/23.2/202.6/2.1	혼합잡곡밥(5) 쇠고기얼갈이국 (5.6.16) 해물부추전 (1.5.6.9.13.17) 당평채 (5.6.16) 백김치(9.19) 아이스슈(1.2.5.6) 475.6/17.6/185.3/1.7
4월 22일	4월 23일	4월 24일	4월 25일	4월 26일
차조밥 황태채무국(1.5.6) 찜닭(순살) (5.6.13.15.18) 연근강정 (2.4.5.13.14.19) 배추김치(9) 녹색채소쿠키(오븐) (1.2.5.6) 470.0/20.4/189.3/1.9	현미찹쌀밥 연포탕 (5.6.9.13.16) 투움바함박스테이크(수제 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 맛살미역줄기볶음 (1.5.6.8) 백김치(9.19) 유과(5) 478.9/22.7/217.3/2.2	곤드레나물밥/양념장 (1.2.5.6.10.13.15.16) 유부장국 (1.2.5.6.9) 새우탕수 (1.2.4.5.6.9.12.16) 오이김치(9) 수제과일요거트 (2.5.6) 467.7/18.5/315.8/2.2	수수밥 쑥갓어묵국 (1.5.6) 쭈꾸미삼겹살볶음 (5.6.10.13) 알감자버터구이 (2.5) 총각김치(9) 멜론 450.8/17.5/185.5/2.0	흑미밥 청국장찌개(5.9.10) (5.6.13) 베이컨달걀말이 (1.5.10) 느타리참깨소스무침 (5.6.13) 백김치(9.19) 아이스망고바 406.1/19.5/200.2/2.5
4월 29일	4월 30일			
혼합잡곡밥(5) 닭개장(5.6.15) 크런치생선까스/타르소스 (1.5.6.13) 고구마순볶음 (5.6) 백김치(9.19) 반건시 463.2/20.4/250.1/2.4	클로렐라찹쌀밥 해물순두부탕 (1.5.9.13.17.18) 오리훈제구이/레몬무쌈 (1.2.5.6.15.16.) 콩나물무침(5.6) 배추김치(9) 골드키위 459.1/26.2/193.3/4.4	 ※ 급식 시 주의사항 → 급식 전 손 씻기 및 소 → 배식 시 안전거리 유지 → 제자리에 앉아서 식사: → 장난치거나 뛰어다니지 	: 에너지 보증기 칼슘 14 I하기 식재료 하기 유발식된 (sanhyu 할 수 있	대유치원 평균필요량 431.29kcal, 단백질 8.32g, 7.46mg, 철분 1.76mg입니다. 원산지 및 영양량, 알레르기 품 표시사항은 유치원 홈페이지 In.kg.kr) 에서도 자세히 확인 있습니다.
살 김치(배추, 식재료 (친환경) 고춧가루)	쇠고기 돼지고기 닭고기 오리 /가공품 /가공품 /가	고기 낙지/ 명태 고등 공품 쭈꾸미 (동태코다리) 가리	어/ 비 아귀/전복 갈치/방어 다랑 나 /가공품 /가공품 /가공	어 오징어 꽃게 조기/방 두분 등품 /가공품 /가공품 /가공품 /공류
원산지 국내산 국내산	그내사	아마 /가공품 /가공품 /가공품 /가공 내산 <u>주대</u> 로남 러시아산 국내	산 국내산 국내산 원양	기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기
합세 일 및 실 등 및 실 କ କ 및 실 କ କ 및 실 କ କ 및 실 କ 및 କ 및				
위 식단은 유치원사정 (검수물품불량, 물가변동, 물품수급사정)등에 따라 변경될 수도 있습니다. 급식				

4월- 영양 식생활 교육자료

골고루 먹어요 - 식품구성 자전거

골고루 먹기

식품구성화전취



격류 우리가 활동하는데 필요한 에너지를 만듭니다.

- ◆ 곡류에 많은 탄수화물은 우리의 뇌가 활발하게 활동하게 도와 줍니다.
 - 흰밥, 흰빵보다 잡곡밥, 통말빵을 먹어요.
 간식으로 감사, 고구마, 떡을 먹어요.



고기 • 생선 • 계란 • 콩류

- ◆ 우리 몸을 구성하는 단백질이 풍부한 식품입니다.
- ◆ 고등어, 삼치구이 등 생선, 기름기가 적은 고기반찬을 먹어요



채소류, 과일류에는 비타민 A, 비타민 C 등의 비타민과 식이섬유가 풍부합니다. 식이섬유는 장운동을 도와서 변비를 예방합니다. 녹색 채소에는 칼슘도 많습니다.

- ♦ 당근, 시금치, 양파, 호박 등 다양한 채소를 먹어요
- 사/할때 나물 야채볶음 등 채소반찬을 먹어요.
- 고기 먹을 때 상추, 깻잎 등 채소를 곁들여요.



우유 • 유제품류 에는 칼슘과 단백질이 많습니다. 칼슘은 우리 몸의 뼈와 치아를 만드는 중요한 영양소입니다.

◆ 간식으로 우유, 떠먹는 요구르트, 치즈를 먹어요

유지 • 당류는 에너지를 냅니다.

◆ 유지 중 필수지방산은 성장과 두뇌 활동에 도움이 됩니다. 그러나 유지·당류의 식품은 칼로리가 높아서 많이 먹으면 비만이 되기 쉬워요.



물은 우리 몸에서 영양소를 잘 사용하게 운반

- _ ◆ 몸 속의 노폐물을 소변으로 배출하는 역할
- ◆ 집, 학교에서 음료수로 물을 자주 마셔요.
- ◆ 탄산음료나 스포츠음료보다 물을 마셔요.
- ◆ 보리차, 녹차 등 다양하게 마셔요.



출처:보건복지부, 한국영양학회

2024. 3. 28.