



산현유치원
SANHYEON KINDERGARTEN

신나게 놀며 꿈을 키우는 행복한 유치원

제 2024-2949호

5월 식단표 및 영양 식생활 교육자료

월	화	수 (수요일은 다 먹는 날)	목	금
※ 급식 시 주의사항 : → 급식 전 손 씻기 및 소독하기 → 배식 시 안전거리 유지하기 → 제자리에 앉아서 식사하기 → 장난치거나 뛰어다니지 않기(안전주의)	◎ 우리유치원 평균필요량 에너지 431.29kcal, 단백질 8.32g, 칼슘 147.46mg, 철분 1.76mg입니다. 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기유발식품 표시사항은 유치원 홈페이지 (sanhyun.kg.kr) 에서도 자세히 확인할 수 있습니다.	5월 1일 기장밥 단호박크림스프 (2.5.6.13.16) 수제돈까스/데미글라소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) 새송이버섯볶음 (5.6.13.18) 깍두기(9) 수제크로플 (1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 644.2/22.4/143.2/1.6	5월 2일 흑미밥 우렁된장찌개 (5.6) 뼈없는닭갈비볶음 (5.6.13.15.18) 베이컨감자볶음 (5.10) 백김치(9.19) 대추방울토마토(12) 에너지/단백질/칼슘/철 406.1/19.2/248.2/1.9	5월 3일 (생일식단) 혼합잡곡밥(5) 쇠고기미역국 (5.6.16) 떡찐채(5.6.16) 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 아이스케이크(스틱) (1.2.5.6.10) 에너지/단백질/칼슘/철 526.2/18.9/223.2/3.2
		5월 6일	5월 7일	5월 8일
대체휴일 !	찰보리밥 사골순대국 (2.5.6.10.13.16) 아귀살고구마강정 (2.4.5.6.12.13) 당평채(5.6.16) 배추김치(9.) 청포도 483.9/21.1/208.1/3.7	마카니커리(라이스) (2.4.5.6.10.12.13) 수제치킨텐더/소스 (1.2.5.6.12.15.16.18) 정통남(파라타) (2.5.6) 깍두기(9) 한라봉앤감귤주스(무농약) 575.2/19.6/135.8/1.1	수수밥 감오징어국 (5.6.17.18) 시금치프리카타 (1.2.9.10) 쇠고기가지볶음(5.6.13.16) 백김치(9.19) 오렌지 393.5/20.7/257.2/3.1	귀리밥 곤약어묵국 (1.5.6.13) 등갈비구이(오븐) (5.6.10.13.18) 숙주당면우침(5.6.13) 총각김치(9) 멜론 381.7/14.8/185.7/1.7
5월 13일	5월 14일	5월 15일	5월 16일	5월 17일
차조밥 닭곰탕(5.6.15) 통살새우까스/타르타르소스 (1.5.6.9.13) 머위나물들깨볶음 (5.6) 오이김치(9) 바나나 498.9/16.9/186.0/1.9	현미잡쌀밥 해물순두부탕 (1.5.9.13.17.18) 쇠고기(한우)불고기 (5.6.13.16.18) 애호박전(1.5.6.13) 백김치(9.19.) 치즈케이크(스승의날 기념) (1.2.5.6.10) 513.9/25.4/221.0/3.4	부처님 오신날 !	클로렐라참쌀밥 황태채우국 (1.5.6) 임연수오븐구이 (2.5.6.12.13) 모듬장조림 (1.5.6.13.16.18) 깍두기(9) 골드키위 507.1/29.8/210.4/7.5	강황밥 해물수제비국 (5.6.9.13.18) 수제미트볼오븐구이 (2.5.6.10.12.13.16) 두부숙갓우침 (5.6) 배추김치(9) 파인애플 456.3/23.9/208.2/2.9
5월 20일	5월 21일	5월 22일	5월 23일	5월 24일
혼합잡곡밥(5) (한우)갈비탕 (5.6.16.18) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.15) 청포묵김치우침 석박지(9) 멜론 526.8/18.3/164.8/2.4	흑미밥 꽃게된장찌개 (5.6.8.18) 찜닭(순살) (5.6.13.15.18) 취나물볶음 (5.6) 백김치(9.19) 참외 372.5/18.3/217.4/2.6	스파게티(토마토) (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 감자크림스프 (2.5.6.13.16) 흰쌀밥(추가밥) 인절미토스트(수제) (1.2.5.6.12.13) 야채피클/깍두기(9) 요구르트(런)(2) 535.6/18.2/202.7/1.8	차조밥 열무된장국(5.6) 수육보쌈 (5.6.10.13.18) 양배추쌈+쌈장 (5.6.13) 우리콩참쌀강정 (5.6.13) 배추김치(9) 푸딩(2) 531.7/28.9/258.7/3.4	녹차칼슘쌀밥 쇠고기우국 (5.6.9.16) 코다리살구이 (2.5.6.12.13) 채소달걀말이 (1.5.10) 배추김치(9) 푸딩(2) 534.9/32.6/371.6/3.5
5월 27일	5월 28일	5월 29일	5월 30일	5월 31일
클로렐라참쌀밥 닭개장 (5.6.15) 고구마치즈를까스 (1.2.5.6.10) 새우살애호박볶음 (5.9.13) 백김치(9.19) 골드키위 420.4/22.3/217.2/2.5	기장밥 맑은콩나물국(5.6.9) 갈비김치찜 (5.9.10.13) 멸치견과류조림 (2.4.5.6.13.14.19) 나박김치(9) 멘보샤(오븐) (1.5.6.9.13.16.) 547.0/22.4/252.2/1.5	제주고기국수 (2.5.6.10.13.15.16) 후리카케밥 (1.5.6) 에그타르트(수제) (1.2.5.6.16) 단무지 배추김치(9) 아이스망고바 523.320.6/236.9/3.6	기장밥 해물누룽지탕 (1.5.6.9.13.17.18) 훈제삼겹살주볶음 (5.6.10.13) 마늘줄어묵조림 (1.5.6.13.18) 배추김치(9) 방울토마토(12) 596.3/24.0/200.9/1.9	시금치베이컨볶음밥 (1.5.6.10) 달걀파국 (1.5.6.9) 닭봉오븐구이 (5.6.13.15) 수제블루베리요거트 (2.5.6) 오이김치(9) 446.7/25.5/261.1/2.1
식재료 원산지 표시 (원산지) 김치(배추, 고춧가루) 쇠고기 가공품 돼지고기 가공품 닭고기 가공품 오리고기 가공품 난지/주부미 가공품 명태 (동태, 코다리) 가공품 고등어/가리비 가공품 아귀/전복 가공품 갈치/방어 가공품 다랑어 가공품 오징어 가공품 꽃게 가공품 조기/방어 가공품 두부/콩류	자세한 원산지 표시 및 영양량, 알레르기 정보 등은 홈페이지를 참고해 주세요.			
	알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 은 식단표 옆에 번호로 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.			
급식 소식	• 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.			

5월- 영양 식생활 교육자료

식품알레르기란?

식품 섭취 후 면역 이상 반응으로 인하여 특정 음식을 병원체로 인식함으로써 몸에서 반응하는 것을 말합니다.

식품알레르기의 주요 원인 식품은?

식품에 의한 알레르기가 있는 학생은
식단표에서 알레르기 유발식품을 확인하세요

① 난류(가금류)

② 우유

③ 메밀

④ 땅콩

⑤ 대두

⑥ 밀

⑦ 고등어

⑧ 게

⑨ 새우

⑩ 돼지고기

⑪ 복숭아

⑫ 토마토

⑬ 아황산염

⑭ 호두

⑮ 닭고기

⑯ 쇠고기

⑰ 조개류

⑱ 잣

⑲ 오징어

출처 : 교육부 학생건강정보센터

식품알레르기의 증상은?

식품알레르기의 일반적인 증상은 개인마다 차이가 있고, 나타나는 시간이나 증상이 다를 수 있습니다.
평균적으로 **피부발진, 가려움, 붉어짐, 두드러기** 등이 나타나거나, 심할 경우 **호흡곤란**이 와 위험할 수 있어요.



피부발진, 가려움



설사



구토



호흡곤란

식품알레르기유발 식품의 대체식품은?

유발식품	대체식품
생선	두부, 달걀, 쇠고기, 닭고기
달걀	두부, 콩나물
밀	감자, 쌀
콩	김, 미역, 멸치
돼지고기	쇠고기, 흰살생선
우유	두유

식품알레르기 표시

식단표	[알레르기 표시 식품]
찰쌀밥 조랭이떡국 (5.6.16.) 돼지갈비조림 (5.6.10.13.16.) 시금치무침(5.6.) 배추김치 (9.) 딸기	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

* 알레르기를 일으키는 식품에 포함된 메뉴는 식단표에 번호로 표기됩니다.

5월의 제철음식

	두릅 따뜻한 봄날 나른하고 입맛이 없을 때 초고추장에 찍어 먹으면 없어졌던 입맛이 다시 돌아오는 채소 두릅!
	취나물 전국의 산에서 자라는 산채로 맛과 향이 뛰어나 널리 사랑받는 취나물은 봄에 뜯어 나물이나 쌈으로 먹으면 독특한 향이 미각 을 자극합니다.
	장어 팔딱팔딱 뛰는 장어! 기력이 약해지거나 허약할 때 먹으면 힘이 불끈불끈 솟아난답니다.
	매실 잘 익은 매실로 쌓였던 피로를 풀어보는 것은 어떨까요? 새콤달콤한 맛을 자랑하는 매실은 피로 회복에 절대강자랍니다.
	다슬기 청정 일급수에서만 자라는 다슬기는 녹색 빛깔이 참 고운 음식 재료입니다. 영양 면에서도 아미노산의 함량이 높아 단백질의 좋은 급원입니다.

출처: (네이버 지식백과)