



제 2024-4672호

월	화	수 (수요일은 다 먹는 날)	목	금												
7월 1일	7월 2일	7월 3일	7월 4일	7월 5일 (생일식단)												
귀리밥 닭개장 (1.5.6.15) 탕평채 (5.6.16) 고구마맛탕 (5.13) 백김치 (9.19) 참외 에너지/단백질/칼슘/철 432.4/16.5/174.1/1.7	완두콩밥 해물순두부탕 (1.5.9.13.17.18.) 찜닭(순살) (5.6.13.15.18) 맛살미역줄기볶음 (1.5.6.8) 총각김치(9) 포도(거봉) 에너지/단백질/칼슘/철 373.9/18.9/222.4/2.2	인텔리카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 새우탕수 (1.2.4.5.6.9.12.16) 햄김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) 단무지 사과주스(12.) 에너지/단백질/칼슘/철 543.5/15.4/178.7/1.3	클로렐라참쌀밥 닭장떡국 (1.5.6.15) 코다리살구이 (2.5.6.12.13) 브로콜리우침 (1.5.6.13) 배추김치(9) 천도복숭아(11) 에너지/단백질/칼슘/철 535.6/25.8/250.7/2.9	기장밥 쇠고기미역국 (5.6.16) 떡잡채(5.6.16) 애호박전 (1.5.6.13) 배추김치(9) 롤케이크 (1.2.5.6.10) 에너지/단백질/칼슘/철 438.5/15.6/193.5/2.0												
7월 8일	7월 9일	7월 10일	7월 11일	7월 12일												
흑미밥 사골순대국 (2.5.6.10.13.16) 가지미트볼오븐구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 우영진미채조림 (5.6.13.17.18) 배추김치(9) 골드키위 509.6/18.5/217.3/3.2	찰보리밥 꽃게된장찌개 (5.6.8.18) 수제탄두리치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) 청경채무침 (5.6) 백김치(9.19) 파인애플 387.9/20.8/212.0/1.9	산채비빔밥 (1.5.6.16) 달걀파국 (1.5.6.9) 노꼬치소떡 (2.5.6.10.12.13.15.16) 나박김치(9) 멜론 414.3/16.9/215.9/2.1	혼합잡곡밥(5) 들깨홍삼이국 (5.6.17) 삼치살마요치즈구이 (1.2.5.6.13) 포크로티구이 (2.5.6.10.13) 깍두기(9) 대추방울도마토 566.5/23.3/242.3/2.1	쌀국수(베트남) (5.6.9.13.15.16.18) 김가루밥 (1.5.6) 수제치킨텐더/소스 (1.2.5.6.12.15.16.18) 배추김치(9) 포도(거봉) 478.1/22.0/200.2/2.0												
7월 15일 (초복)	7월 16일	7월 17일	7월 18일	7월 19일												
녹차칼슘쌀밥 닭전복곰탕 (5.6.15.18) 아귀순살강정 (5.6.12.16.18) 새송이버섯볶음 (5.6.13.18) 배추김치(9) 수박 452.1/22.5/162.2/3.0	흑미밥 쇠고기무국 (5.6.9.16) 모듬장조림 (1.5.6.13.16.18) 시금치프리타타 (1.2.9.10) 나박김치(9) 아이스망고바 456.7/23.9/252.0/3.2	강황밥 브로콜리크림스프 (2.5.6.13.16) 수제돈까스/데미글라스소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) 콩나물무침(5.6) 깍두기(9) 우리밀허니버터갈릭 (1.2.5.6) 579.7/22.8/152.9/1.9	수수밥 황태채무국 (1.5.6) 갈비떡찜 (5.6.10.13.18) 우리쌀채소어묵조림 (5.6.13.18) 오이김치(9) 골드키위 510.5/24.2/185.0/2.4	차조밥 유부우동(국) (1.2.5.6.7.9.18) 오리훈제구이/머스타드소스 (1.2.5.6.15.16) 감자조림 (5.6.13) 총각김치(9) 멜론 557.5/23.2/198.1/2.8												
7월 22일	7월 23일 (방학식)	즐거운 여름 방학 ~														
혼합잡곡밥(5) 미소국(5.6) 수육보쌈 (5.6.10.13.18) 오이스탁+쌈장 (5.6.13) 참쌀김부각(5.10) 배추김치(9) 473.5/24.9/195.2/2.5	기장밥 맑은콩나물국 (5.6.9) 치즈함박스테이크(수제) (2.5.6.10.13.16) 시금치나물(5.6) 총각김치(9) 파인애플 395.9/19.8/215.3/2.2															
8월 26일 (개학식)	8월 27일	8월 28일	8월 29일	8월 30일												
차조밥 숙갓어묵국 (5.6) 쇠고기(한우)불고기 (5.6.13.16.18) 애호박볶음 (5.6.9.) 배추김치(9) 샤인머스켓 437.9/19.8/189.1/2.2	찰보리밥 우렁면장찌개 (5.6) 뼈없는닭갈비볶음 (5.6.13.15.18) 알감자버터구이 (2.5) 깍두기(9) 골드키위 459.8/17.9/250.7/2.8	날치알김치볶음밥 (1.2.5.6.8.9.10.15.16) 유부장국 (1.2.5.6.9) 뿌링뿌링감자스틱 (2.5.6) 단무지 수제과일요거트 (2.5.6) 467.4/14.7/287.3/1.8	흑미밥 쇠고기열갈이국 (5.6.16) 달걀찜 (1.9) 멸치견과류조림 (5.6.13.14) 오이김치(9) 대추방울도마토 368.6/17.0/226.6/1.9	기장밥 콩비지(순살)감자탕 (5.6.9.10) 가지미트카레구이 (2.5.6.12.13) 느타리버섯볶음 (5.6) 백김치(9.19) 파인애플 463.7/27.7/219.8/2.1												
식재료 원산지 표시	쌀 (친환경) 국내산 (옛토미) 국내산	김치(배추, 고춧가루) 국내산	쇠고기 국내산 (한우) 국내산	돼지고기 국내산 국내산	닭고기 국내산 국내산	오리고기 국내산	난지/ 주꾸미 국내산 새로잡	명태 (통태,코다리) 러시아산	고등어 국내산 국내산	아귀/전복 국내산	갈치/방어 국내산	다랑어 원양산	오징어 국내산	꽃게 국내산	조기/황 어및부제 국내산	두부 국내산
자세한 원산지 표시 및 영양량, 알레르기 정보 등은 홈페이지를 참고해 주세요.																
알레 르기 정보	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. * 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 (경수물품불량, 물가변동, 물품수급사정)등에 따라 변경될 수도 있습니다. • 급식하기전 반드시 깨끗이 손 씻기~ 손 씻기만 잘해도 식중독 및 질병 예방이 됩니다. • 매주 수요일은 “수요일은 다 먹는 날 ”로 운영합니다. • 매일 09:30부경 우유(흰우유 100ml) 급식을 실시합니다															

여름철 삼복더위와

삼계탕

삼복더위란 일 년 중 무더위가 가장 극심한 시기를 말해요. 매년 7월에서 8월 사이에 있는 초복, 중복, 말복을 합쳐 삼복(三伏)이라고 부르는데 이 시기가 여름철 중에서도 가장 더운 시기라서 '삼복더위'라고 부릅니다.

어떻게 삼복(三伏)이 생기게 된 걸까요?
고대 중국에서 넘어온 풍습으로 여름철 벌레를 물리치기 위해 개를 잡아 삼복 제사를 지낸 것에서 유래했다고 해요. 삼복(三伏)의 복은 '엎드릴 복(伏)'자로 사람이 더위에 못 이겨 개처럼 엎드린 형상을 나타냅니다. 그만큼 더운 날임을 의미하겠죠?

복날에는 왜 삼계탕을 먹을까요?
몸 밖이 덥고 안이 차가우면 위장 기능이 약해져 기력을 잃기 쉽습니다. 닭과 인삼은 열을 내는 음식으로 따뜻한 기운을 내장 안으로 불어넣고 더위에 지친 몸을 회복하는 효과가 있어요.



복날에도 식중독이?!

복날에 많이 섭취하는 음식인 백숙, 삼계탕의 원재료로 사용하는 '생닭'. 이 생닭의 ***교차오염**으로 인하여 '캠필로박터 제주니 식중독' 발생이 증가해요.

* 교차오염

식품과 식품 또는 표면과 표면 사이에서 오염물질의 이동, 조리하지 않은 고기로부터 조리된 또는 즉석식품으로 직간접적으로 균이 전달되는 것

복날에 식중독을 예방하기 위해서는 다음 세 가지를 꼭 지켜주세요.



캠필로박터 제주니

- ① 생닭과 조리한 음식은 분리하여 보관해 주세요.
- ② 닭고기 세척은 맨 마지막에 해주세요.
- ③ 삼계탕은 충분히 끓여서 먹어요.

여름철 대표

식중독균은?

여름철에 식중독균이 특히 유행하는 이유는 30도를 육박하는 고온, 장마철로 인한 습한 기후, 즉 고온다습한 환경에서 세균이 잘 자라기 때문입니다.

주요 원인 식품과 세균의 종류를 알아볼까요?

비브리오균 	해산물을 날로 먹거나 덜 익혀서 먹을 경우, 피부의 상처 부위와 바닷물이 접촉하는 경우 발생합니다.
살모넬라균 	익히지 않은 육류나 계란에 의해 발생합니다.
병원성대장균 	오염된 채소를 제대로 세척하지 않고 생으로 섭취하거나 동물성 식재료를 충분히 가열하지 않았을 때 발생합니다.

여름철 식중독 이렇게

예방해요!

- ① 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻어요
- ② 냉장, 냉동식품을 올바르게 보관해요
- ③ 충분히 익혀 먹어요.
- ④ 날음식과 조리된 음식은 구분해서 사용해요.
- ⑤ 식재료와 조리기구 는 깨끗하게 세척하고 관리해요.
- ⑥ 안전한 장비기 순서를 지켜요.



※ 출처: 식품안전나라, 네이버 지식백과