산현유치원 SANHYEON KINDERGARTEN

신나게 놀며 꿈을 키우는 행복한 유치원 | 제 2024-6243호

9월 식단표 및 영양 식생활 교육자료

월	화	수 (수요일은 다 먹는 날)	목	금
9월 2일	**9월 3일**	**9월 4일**	**9월 5일**	**9월 6일** (생일식단)
녹차칼슘쌀밥 설렁탕/소면 (16) 우리쌀채소어묵조림 (5.6.13.18.) 고구마맛탕 (5.13) 배추김치(9) 요구르트(런)(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 418.7/12.8/182.8/1.3	혼합잡곡밥(5) 우렁된장찌개 (5.6) 쭈꾸미삼겹살볶음 (5.6.10.13.18) 청경채무침 (5.6) 깍두기(9) 멜론 에너지/단백질/칼슘/철 412.5/16.7/272.0/2.1	단호박카레라이스 (2.5.6.10.12.13) 수제치킨텐더/소스 (1.2.5.6.12.15.16.18) 햄김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) 단무지 한라봉앤감귤주스(무농약) 에너지/단백질/칼슘/철 534.8/18.8/148.3/1.3	클로렐라찹쌀밥 건강햄찌개 (2.5.6.9.10.15.16) 삼치살유자청구이 (5.6.13) 곤약메추리알조림 (1.5.6.13) 백김치(9.19) 망고 에너지/단백질/칼슘/철 475.1/24.9/206.6/2.1	기장밥 쇠고기미역국 (5.6.16) 한식잡채 (5.6.10.16) 콘치즈오븐구이 (1.2.5.6.10.15.16) 총각김치(9) 스틱케이크(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 521.3/16.0/216.2/2.2
9월 9일	**9월 10일**	**9월 11일**	**9월 12일**	**9월 13일**
차조밥 닭곰탕 (5.6.15) 통살새우까스/타르타르소스 (1.5.6.9.13) 고구마순들깨볶음 (5.6) 배추김치(9) 찰옥수수 497.7/16.4/184.9/2.5	찰보리밥 청국장찌개 (5.9.10) 코다리살구이 (2.5.6.12.13) 새송이버섯볶음 (5.6.13.18.) 백김치(9.19.) 골드키위 489.1/47.1/315.9/3.0	스파게티(토마토) (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 흰쌀밥(추가밥) 브로콜리크림스프 (2.5.6.13.16) 고르곤졸라피자(수제) (1.2.5.6) 깍두기(9)/야채피클 캐플주스 540.7/18.0/209.9/1.8	귀리밥 꽃게된장찌개 (5.6.8.18) 로제닭볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 콩나물무침 (5.6) 오이김치(9) 샤인머스캣 386.6/19.3/200.2/2.0	혼합잡곡밥(5) 쇠고기알토란국 (5.6.16) 영양갈비찜 (5.6.10.13.18) 오색산적 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 송편 581.4/31.5/193.7/2.3
9월 16일	**9월 17일**	**9월 18일**	**9월 19일**	**9월 20일**
추석 연휴 ~~			흑미밥 맑은콩나물국 (5.6.9) 수육보쌈 (5.6.10.13.18) 오이스틱+쌈장(5.6.13) 사과치커리무침 (5.6.13) 배추김치(9) 434.7/20.3/195.2/1.7	수수밥 대구살무국 (5.6.18) 오리훈제구이/레몬무쌈 (1.2.5.6.15.16) 새우살애호박볶음 (5.9.13.) 총각김치(9) 유과(5) 449.3/26.3/204.8/3.3
9월 23일	**9월 24일**	**9월 25일**	**9월 26일**	**9월 27일**
차조밥 사골조랭이떡국 (5.6.16) 아귀순살강정 (5.6.12.16.18) 도토리묵무침 (5.6.9.13) 나박김치(9) 바나나 404.4/19.2/171.7/2.6	혼합잡곡밥(5) 아욱수제비국 (5.6.9) 낙지당면볶음 (5.6.13.16.18) 감자채햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 파인애플 418.9/20.6/236.8/2.4	기장밥 미소국 (5.6) 수제치킨까스/소스 (1.2.5.6.11.12.13.15.16.18) 시금치나물 (5.6) 깍두기(9) 대추방울토마토(12) 448.1/21.7/183.3/1.8	강황밥 쇠고기무국 (5.6.9.16) 연두부달걀찜 (1.5.9) 아몬드멸치조림 (5.6.13) 배추김치(9) 사과 393.7/18.1/258.3/2.1	흑미밥 쑥갓어묵국 (1.5.6) 수제치즈떡갈비 (2.5.6.10.13.16) 느타리참깨소스무침 (5.6.13.) 백김치(9.19) 샤인머스캣 427.8/22.1/207.6/2.0
9월 30일				
율무밥 황태채무국 (1.5.6) 뼈없는닭갈비볶음 (5.6.13.15.18) 연근강정(5.13.14) 총각김치(9) 배 479.7/19.0/202.7/1.5				

※ 급식 시 주의사항 :

→ 급식 전 손 씻기 및 소독하기

→ 배식 시 안전거리 유지하기

→ 제자리에 앉아서 식사하기

→ 장난치거나 뛰어다니지 않기

◎ 우리유치원 평균필요량

에너지 431.29kcal, 단백질 8.32g, 칼슘 147.46mg, 철분 1.76mg입니다.

식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품 표시 사항은 유치원 홈페이지 (sanhyun.kg.kr) 에서도 자세히 확인할 수 있습니다.

식재료 원산지 표시	쌀 (친환경)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	낙지/ 쭈꾸미 /가공품	명태 (동태,코다리) /가공품	고등어/ 가리비 /가공품	아귀/전복 /가공품	갈치/방어 /가공품	다랑어 /가공품	오징어 /가공품	꽃게 /가공품	조기/방어및부세 /가공품	두부 /콩류
	국내산 (햇토미)	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산 /페루산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산
	자세한 원산지 표시 및 영양량, 알레르기 정보 등은 홈페이지를 참고해 주세요.															
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 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 (검수물품불량, 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.															

9월- 영양 식생활 교육자료

추 석

음력 8월 15일

중추절, 한가위 등으로 부릅니다.

농사의 결실을 거두는 의미의 큰 명절

햇곡식과 햇과일이 풍성한 때로 햇곡식으로 떡을 빚고 햇과일을 따서 조상에게 차례를 지내며 성묘하는 날입니다.

온가족이 추석의 절기음식을 즐기면서 화기애애한 이야기꽃을 피우는 날입니다.

'추석'의 먹거리와 풍속

달맞이

추석날 보름달을 보며 소원을 빌거나 달의 모양을 보고 다음해 농사의 풍흉을 점치는 풍속이에요.

차례와 성묘

추석날 아침에 각 가정에서 지내는 제사를 '차례'라 하고, 차례를 지낸 후 조상의 묘를 살피고 절하는 것을 '성묘'라 해요. 제사상에는 추석의 절식인 송편과 함께 그 해 수확한 햇곡식과 햇과일들을 제사음식으로 올려요.

강강술래

강강술래는 추석의 대표적인 놀이에요. 보름달이 떠오르면 넓은 마당에서 손에 손을 잡고 둥 글게 원을 그려 돌며 강강술래 노래를 부르며 뛰면서 추는 춤이에요.

각 지방의 이색 송편

서울·경기도 - 오색송편

쑥으로 색을 내어 한 입에 먹을 수 있도록 작게 만듭니다. 주로 깨소를 넣습니다.

강원도 - 감자송편

감자 녹말을 반죽하고 팥, 강낭콩 소를 넣습니다.

충청도 - 호박송편

호박과 멥쌀가루를 섞은 반죽에 대추, 깨 소를 넣습니다.

전라도 - 모시송편

모시잎을 삶아 반죽에 섞고 콩, 팥, 밤, 대추, 깨 소를 넣습니다.

경상도 - 칡송편

칡을 반죽에 섞고 붉은 팥을 소로 넣습니다.

제주도 - 완두송편

완두콩 소를 넣으며, 둥글고 납작한 비행접시 모양으로 빚습니다.

추석음식 건강하게 즐기기

송편6개 336칼로리 > 쌀밥 1공기 300칼로리

조금씩 먹기	조금씩 맛을 본다 생각하며 먹습니다.
접시에 덜어 먹기	접시에 덜어 먹으면 과식을 줄일 수 있습니다.
싱겁게 먹기	국물보다는 건더기 위주로 먹고, 전은 되도록 간장을 찍지 않고 먹습니다.

※출처: 경기도교육청참쌤스쿨. 한국민속대백과사전, 세시풍속사전, 네이버 지식백과

2024. 8. 26.

산 현 유 치 원 장