



제 2024-8031호

월	화	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 표시사항은 유치원 홈페이지 ( <a href="http://sanhyun.kg.kr">sanhyun.kg.kr</a> ) 에서도 자세히 확인할 수 있습니다.		<b>11월 1일 (생일식단)</b> 차조밥 쇠고기미역국(5.6.16) 한식잡채(5.10.16) 카프레제샐러드(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 시금치샐러드(1.2.5.6) 412.7/15.1/273.5/1.7
<b>11월 4일</b>	<b>11월 5일</b>	<b>11월 6일</b>	<b>11월 7일</b>	<b>11월 8일</b>
기장밥 나가사끼짬뽕국(5.6.9.13.15.17.18) 베이컨강자볶음(5.10) 도라지떡강정(5.12.13) 백김치(9.19) 샤인머스켓 에너지/단백질/칼슘/철 406.4/13.8/307.8/1.4	혼합잡곡밥(5) 속갯어묵국(5.6) 뼈없는닭갈비볶음(5.6.13.15.18) 브로콜리무침(1.5.6.13) 배추김치(9) 배 에너지/단백질/칼슘/철 430.0/17.3/264.4/1.4	마카니커리(라이스)(2.4.5.6.10.12.13) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.11.12.15.18) 정동난(파라타)(2.5.6) 깍두기(9) 요구르트(런)(2) 에너지/단백질/칼슘/철 492.1/15.6/225.4/1.1	클로렐라참쌀밥 사골황태강자국(5.16) 주꾸미상겹살볶음(5.6.10.13.18) 두부속갯무침(5) 총각김치(9) 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 412.7/17.0/284.7/1.8	귀리밥 근대국(5) 쇠고기(한우)불고기(5.6.13.16.18) 김치완자전(1.5.6.9.10) 나박김치(9) 단감 에너지/단백질/칼슘/철 401.1/19.5/162.5/2.5
<b>11월 11일</b>	<b>11월 12일</b>	<b>11월 13일</b>	<b>11월 14일</b>	<b>11월 15일</b>
찰보리밥 닭칼국수(1.5.6.15) 허리라이스틱(1.2.5.6.12.13.16.18) 시금치나물(5.6) 배추김치(9) 사과 590.9/18.6/241.5/1.8	완두콩밥 대구살무국(5.6.18) 훈제삼겹숙주볶음(5.6.10.13) 머위들깨나물(5) 백김치(9.19) 감귤 491.6/23.5/288.4/2.1	기장밥 감자크림스프(1.2.5.6.13.16) 수제치킨가스/소스(1.2.5.6.11.12.13.15.16.18) 과일샐러드(1.5.11.12) 깍두기(9) 치즈앤슈파이(오븐)(1.2.5.6) 577.4/22.1/244.2/1.9	강황밥 쇠고기무국(5.6.9.16) 고등어살구이(2.5.6.7.12.13) 우리쌀채소어묵조림(5.6.13.18) 총각김치(9) 포도(레드글로브) 445.0/23.1/256.0/2.1	곤드레나물밥/양념장(1.2.5.6.10.13.15.16) 달걀파국(1.5.6.9) 우리쌀새우떡(2.4.5.6) 배우생채 오이김치(9) 유자주스 483.9/12.9/261.0/1.8
<b>11월 18일</b>	<b>11월 19일</b>	<b>11월 20일</b>	<b>11월 21일</b>	<b>11월 22일</b>
차조밥 쇠고기열갈이국(5.6.16) 통살새우까스/타르타르소스(1.5.6.9.13) 애호박볶음(5.9) 깍두기(9) 오렌지 450.8/13.7/281.4/1.5	혼합잡곡밥(5) 훈합살무국(5.6.18) 치즈함박스테이크(수제)(2.5.6.10.13.16) 느타리참깨소스무침(5.13) 배추김치(9) 대추방울토마토(12) 370.4/20.7/226.2/2.9	해물쟁반자장면(5.6.9.10.13.16.17) 흰쌀밥(추가밥) 참쌀깨바로우/소스(1.5.6.10.11.12.13.18) 햄김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) 단무지 배도라지주스 524.9/23.2/252.3/1.2	흑미밥 아욱수제비국(5.6.9) 낙지당면볶음(5.6.13.16.18) 멸치아몬드조림(5.13) 배추김치(9) 사과 426.2/21.2/316.7/2.3	수수밥 건강햄찌개(2.5.6.9.10.15.16) 포테이토새우구이(수제)(1.2.5.6.9.13.16) 모듬장조림(1.5.6.13.16.18) 나박김치(9) 황금향 513.7/28.8/292.5/2.8
<b>11월 25일</b>	<b>11월 26일</b>	<b>11월 27일</b>	<b>11월 28일</b>	<b>11월 29일</b>
기장밥 맑은콩나물국(5.6.9) 수육보쌈(5.6.10.13.18) 오이스틱+쌈장(5.13) 보쌈김치(9.19) 패스츄리호두과자(오븐)(1.2.6.14) 468.6/20.9/216.6/1.9	클로렐라참쌀밥 해물순두부탕(1.5.9.13.17.18) 수제탄두리치킨(오븐)(2.5.6.12.13.15.16.18) 진미채튀김(2.5.6.17) 배추김치(9) 샤인머스켓 461.0/26.6/263.6/2.5	건과래야채볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 미소국(5.6) 고구마맛탕(5.13) 사과치커리무침(5.13) 단무지 402.1/11.7/247.7/2.2	강황밥 닭개장(1.5.6.15) 로제치즈미트볼구이(1.2.5.6.10.12.15.16) 감자샐러드(1.5.) 총각김치(9) 감귤 586.9/21.6/279.3/1.8	찰보리밥 청국장찌개(5.9.10) 베이컨달걀말이(1.5.10) 당평채(5.16) 백김치(9.19) 배 400.8/19.2/257.0/2.3
<b>식재료 원산지 표시</b> (친환경) 국내산 (햇토마) 국내산 국내산 (한우) 국내산 국내산 국내산 국내산 남지/주꾸미 (종태,코다리)가공품 고등어/가리비/가공품 아귀/전복/가공품 갈치/방어/가공품 다랑어/가공품 오징어/가공품 꽃게/가공품 조기/방어/가공품 두부/콩류 <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) 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.				
<b>급식 소식</b> • 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 <b>다</b> 먹는 <b>날</b> "로 운영합니다. • 매일 09:30부경 우유(흰우유 100ml) 급식을 실시합니다.				

## 11월- 영양 식생활 교육자료

식품의약품안전처 인증마크를  
확인하고 구매하세요!



안전관리인증기준(HACCP)

→ 소비자에게 안전하고 깨끗한 제품을  
공급하기 위한 시스템



어린이 기호식품 품질 인증

→ 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이  
기호식품에 부여하는 품질인증제도



건강기능식품 인증

→ 기능성과 안전성이 인정되면서 건강을  
위해 먹는 식품에 부합하는 인증마크



우수건강기능식품  
제조기준(GMP) 인증마크

→ 우수한 건강기능 식품을 제조, 공급  
하기 위한 기준으로 적용 지정 업소에  
부착하는 인증마크

### 동물도 행복한 밥상

- ▶ 공장식 축산이라는 말, 들어본 적 있나요? 공장에서  
가축들이 비좁은 철창에 가둬진 채로 기계처럼 사육  
되고 있습니다. 고기를 좋아하는 사람들을 위해 더  
많은 고기를 만들기 위해서죠.



‘동물복지 축산농장 인증’은 높은 수준의 동물복지  
기준에 따라 인도적으로 동물을 사육하는 소·돼지·  
닭·오리농장 등에 대해 국가에서 인증하고 인증마크  
를 표시하는 제도입니다. 또한 ‘무항생제 인증마크’  
는 항생제가 첨가되지 않은 일반 사료를 먹여 키운  
동물에게 표시할 수 있습니다.

출처 : 식품의약품안전처, 농림축산식품부

### 11월 22일은 “김치의 날”

00 22 김치 소개 하나하나(11월)가 모여 22가지(22일)의 효능을 나타낸다는 의미를 담고 있습니다.



김치는 우리나라에서 유명한 전통 발효음식입니다.  
배추를 소금에 절여, 각종 야채, 젓갈 등을 넣어 조리  
한 뒤 독에 담아 발효시켜 먹는 저장음식입니다.  
김치는 발효과정에서 여러 영양성분이 생깁니다.

김치 '유산균' 효능



첫째, 소화를 증진  
둘째, 피부질환을 유발하는 균을 억제  
셋째, 콜라스테롤 분해를 도와 성인병예방 도움

### ★ 지역별 김치 소개

✓ **서울,경기**  
궁중에서 먹던 김치  
파거나 맵지 않은 중간 정도의 간  
모양이 화려하고 채료가 풍성  
종류 : 배추김치,보쌈김치,창김치,  
오이김치, 총각김치 등

✓ **충청도**  
서해안의 해산물과  
충북 지역의 채소가 어울려  
젓갈을 많이 쓰지 않고 담백, 깔끔  
피지도 삼각지도 않은 중간 간  
종류 : 나박김치, 가지김치 등

✓ **전라도**  
양념이 많고 맵고 편편  
잡채를 넣어 국물 맛이 진하고  
젓갈과 고춧가루를 많이 사용  
종류 : 갯김치,나주동김치,  
고들빼김치 등



✓ **강원도**  
태백산맥 기슭 영동/영서  
영동: 배추,무,말랭이,생태,생오징어  
와종 젓갈 넣음  
영서: 젓갈보다 갖을 많이 넣어  
심심하고 국물 넉넉함  
종류 : 오징어김치,더덕김치 등

✓ **경상도**  
북부에 비해 높은 기온과 습도  
마늘,고춧가루,소금,젓갈 사용 많음  
맵고 자극적이며 약간 짭짤  
오래 묵어도 시지 않게 국물은 적게  
종류 : 공양밥김치,부추김치 등

✓ **제주도**  
사시사철 날이 따뜻한 제주도  
김장을 따로 하지 않고  
초금씩 담구는 겹철이 김치  
해산물을 많이 쓰며  
간단하고 양념을 적게 담음  
종류 : 전복김치,유채나물김치 등



### 이달의 기념일 “11월 11일은 농업인의 날”



“농민은 흙에서 나서 흙을 밟 삼아 살다가 흙으로 돌아간다.” 라는  
의미로 흙 토(土)가 겹친 土土日 이 되었고 이것을 숫자로 풀  
어낸 11(十一)월 11(十一)일이 되어 농업인의 날로 재정의되었습니다.  
이 시기는 농민들이 한 해 농사를 마치고 쉬며 즐길 수 있는 좋  
은 기념일입니다. 우리의 맛있는 밥상을 위해 노력해주신 농업인  
분들을 생각하며 더 맛있게 먹어볼까요?

출처: 서울특별시「서울밥상」실천 길라잡이, 한국민속대백과사전