



산현유치원  
SANHYEON KINDERGARTEN

신나게 놀며 꿈을 키우는 행복한 유치원

## 5월 식단표 및 영양 식생활 교육자료

월	화	수 (수요일은 <b>다</b> 먹는 날)	목	금
	<b>※ 급식 시 주의사항 :</b> → 급식 전 손 씻기 및 소독 → 배식 시 안전거리 유지하기 → 제자리에 앉아서 식사하기 → 장난치거나 뛰어다니지 않기	<b>◎ 우리유치원 평균필요량</b> 에너지430.89kcal, 단백질8.30g 칼슘 147.38mg, 철분 1.74mg 입니다. 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>5월 1일</b> 기장밥 대구살무국 (5.6.18) 뼈없는닭갈비볶음 (5.6.13.15.18) 머위들깨나물(5) 백김치(9.19) 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 420.40/25.25/353.22/3.26	<b>5월 2일 (생일식단)</b> 차조밥 새알심미역국 (5.6.16) 한식잡채(5.10.) 깻잎전 (1.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 구슬아이스크림(2.5) 에너지/단백질/칼슘/철 570.00/23.57/326.61/3.47
<b>5월 5일</b>	<b>5월 6일</b>	<b>5월 7일</b>	<b>5월 8일</b>	<b>5월 9일</b>
<b>어린이날 &amp; 석가탄신일!</b>	<b>대체 휴일!</b>	클로렐라참쌀밥 감자크림스프 (1.2.5.6.13.16.) 수제돈가스/데미글라스스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) 새송이버섯볶음 (5.6.13.18) 배추김치(9) 메이플파인파이(1.2.6) 579.93/25.83/229.94/2.67	혼합잡곡밥(5.) 해물순두부탕 (1.5.9.13.17.18) 갈비떡찜 (5.6.10.13.18) 멸치건과육조림 (5.13.14) 나박김치(9) 멜론 526.72/30.75/285.25/3.11	귀리밥 쇠고기알칼이국 (5.6.16) 시금치프리타타 (1.2.9.10) 우유강정 (5.6.13.15.18) 총각김치(9) 사과 432.44/20.58/326.60/3.20
<b>5월 12일</b>	<b>5월 13일</b>	<b>5월 14일</b>	<b>5월 15일</b>	<b>5월 16일</b>
흑미밥 영양닭곰탕 (5.6.15) 통살명태까스/타르소스 (1.2.5.6) 슈레드카프레제 (2.12.13) 배추김치(9) 약과(우리밀)(1.5.6) 531.36/26.76/309.75/3.11	녹차칼슘쌀밥 꽃게된장찌개 (5.8.18) 오삼불고기 (5.10.13.17) 베이컨감자볶음 (5.10) 백김치(9.19) 오렌지 430.76/28.23/323.90/2.90	짜장덮밥 (5.6.10.13.16) 크린치새우구이(오븐) (1.2.5.6.9) 단무지 햄김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) 딸기주스 552.44/16.38/307.61/1.81	강황밥 황태채우국 (1.5.6) 쇠고기(한우)불고기 (5.6.13.16.18) 애호박전(1.5.6.13) 배추김치(9) 후식(바바루아) (1.2.5.6.10) 507.20/25.22/279.18/3.74	찰보리밥 건강햄찌개 (2.5.6.9.10.15.16) 아귀살고구마강정 (2.4.5.6.12.13.15.18) 마늘쫀여죽조림 (1.5.6.13.18) 오이김치(9) 멜론 408.00/24.65/265.62/3.46
<b>5월 19일</b>	<b>5월 20일</b>	<b>5월 21일</b>	<b>5월 22일</b>	<b>5월 23일</b>
차조밥 연포탕 (5.6.9.13.16) 오리훈제구이/레몬무쌈 (1.2.5.6.15.16) 청경채된장무침 (5) 총각김치(9) 참외 488.50/26.98/291.97/2.45	기장밥 아욱수제비국 (5.6.9) 등갈비구이(오븐) (5.6.10.13.15.18) 도토리묵무침 (5.9.13) 나박김치(9) 망고 416.96/17.95/323.96/2.24	제주고기국수 (2.5.6.10.13.15.16) 감자구운밥 (1.5.6) 포테이토치즈스틱 (1.2.5.6) 사과치커리무침(5.13) 오이김치(9) 컵젤리(천혜향) 456.15/18.74/218.53/1.61	흑미밥 맑은콩나물국 (5.6.9) 수육보쌈 (5.6.10.13.18) 오이스틱+우렁쌈장 (5.13) 참쌀김부각(5.10) 배추김치(9.19) 458.50/27.09/318.40/3.15	클로렐라참쌀밥 사골조랭이떡국 (5.6.16) 가자미트볼오븐구이 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 멘보샤 (1.5.6.9.13.16) 배추김치(9) 파인애플 581.69/21.85/305.17/2.67
<b>5월 26일</b>	<b>5월 27일</b>	<b>5월 28일</b>	<b>5월 29일</b>	<b>5월 30일</b>
강황밥 (한우)갈비탕 (5.6.16.18) 버섯탕수 (5.6.11.12.13.18) 메추리알조림 (1.5.13) 배추김치(9) 크림순포도 468.90/20.07/260.91/3.45	귀리밥 쇠고기된장찌개 (5.16) 가자미살구이(오븐) (2.5.6.12.13.16.18) 진미채우렁조림 (5.6.13.17.18) 깍두기(9) 대추방울토마토(12) 429.42/28.55/281.84/2.76	시금치베이컨볶음밥 (1.5.6.10) 미소국(5.6) 순살후라이크치킨(수제) (1.2.5.6.15) 수제블루베리요거트 (2.5.6) 열무김치(9) 458.01/21.38/298.36/1.94	혼합잡곡밥(5.) 곤약어묵국 (5.6.13) 치즈함박스테이크(수제) (2.5.6.10.13.15.16.18) 브로콜리무침 (1.5.6.13) 배추김치(9) 골드키위 473.32/25.07/315.50/4.03	흑미밥 쇠고기감자국 (5.6.16) 김치완자전 (1.5.6.9.10) 청포묵김무침 백김치(9.19) 수리취떡 512.17/20.09/254.54/2.35
<b>식재료</b> <b>원산지</b> <b>표시</b>	쌀(천안경) 김치(배추, 고춧가루) 쇠고기(가공품) 돼지고기(가공품) 닭고기(가공품) 오리고기(가공품) 남지/루주미(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	국내산(햇토마) 국내산 국내산(한우) 국내산 국내산 국내산 중국산(세로삼) 러시아산 국내산 국내산 국내산 원양산 국내산 국내산 국내산 국내산	<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) ⑲잣 - <b>식단표 옆에 번호로 표시합니다.</b> * 특정가공식품 표시된 ‘본 제품에 알레르기 유발 식재료(oo등)’를 사용한 제품과 같은 시설에서 제조합니다(예시)’ 경우는 표시대상에서 제외하였습니다. * 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 유아들도 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.			
<b>급식 소식</b>	• 위 식단은 유치원사정 (감수용품불량, 물가변동, 물품수급사정)등에 따라 변경될 수도 있습니다. • 급식하기 전 반드시 깨끗이 손 씻기~ 손 씻기만 잘해도 식중독 및 질병 예방이 됩니다. • 매주 수요일은 “수요일은 <b>다</b> 먹는 날”로 운영합니다. • 9:30분경 우유(흰우유 100ml) 급식을 실시합니다.			

## 우리 아이 올바른 식사 지도법

### 유아기(만 1~5세)의 성장 발달 특징

- 모든 신체 기관의 크기와 기능이 크게 발달하는 시기
- 사회성과 자율성이 발달함에 따라 음식의 기호가 분명해지는 시기

### 영양필요량

- 성장 발육과 활동량 증가로 체중당 많은 영양소가 필요

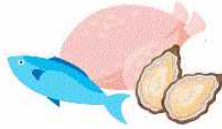
만 1~2세 탄수화물 55~65%, 지방 20~35%, 단백질 20g

만 3~5세 탄수화물 55~65%, 지방 15~30%, 단백질 25g

### 부족하기 쉬운 중요 영양소

#### 아연 1일 권장 섭취량: 3~4mg

- DNA 합성 및 신체 기능 유지에 필요
- 동물성 식품(육류와 해산물)에 풍부하게 함유



#### 칼슘 1일 권장 섭취량: 500~600mg

- 뼈와 치아의 성분, 혈액응고, 신경전달, 근육수축 등에 필요
- 우유의 함유량이 가장 높으며 치즈, 순두부, 멸치, 마른 새우 등으로 보충 가능



#### 철분 1일 권장 섭취량: 6~7mg

- 체내에서 산소를 조직으로 이동 및 저장에 필요
- 음식을 먹지 않고 과량의 우유나 음료만을 섭취하는 유아는 철 결핍에 의한 빈혈이 발생할 수 있으므로 살고기, 진한 녹색 채소로 보충 가능
- 비타민 C가 풍부한 식품과 함께 섭취할 경우 흡수율이 상승



### 아이가 식사할 때 꼭 지켜주세요.

#### 1 절대 아이에게 강요하지 않아요.



- 억지로 먹이는 것은 음식에 대한 공포심이 생길 수 있어요.
- 부모가 먹는 음식은 정하되, 먹는 양은 아이가 정하도록 해주세요.

#### 2 혼자서 식사하지 않게 해주세요.



- 식사 시간은 부모가 아이에게 음식을 맛있게 먹는 모습을 보여주는 시간이기도 해요.
- 꼭꼭 씹어 먹는 모습을 보여주고, 아이와 눈을 맞추고 자주 웃어주세요.

#### 3 식사시간 전후로 아이와 재미있는 시간을 보내주세요.



- 식사 전후 좋은 기억은 식사 시간에 대한 긍정적인 기억을 형성해요.

#### 4 정해진 시간과 장소에서 식사해요.



- 식사 시간은 30분 전후가 적당해요.
- 식사 시간이 길어지면 식탁을 정리하고, 다음 식사 시간까지 간식은 건너뛰어요.

#### 5 식사에 집중할 수 있는 환경을 만들어 주세요.



- TV, 스마트폰 등 아이의 시선을 끌만한 요소를 없애주세요.
- 유아용 식탁의자를 사용하고, 꼭 정해진 장소(식탁)에서 식사하도록 해주세요.

출처: 경남어린이급식관리지원센터