



2021학년도 6월 식단표

월	화	수	목	금
	I	2<수다날>	3	4<환경의날>
<p>★ 6월 4일은 환경의 날입니다. 환경 보호를 위해 각 가정에서도 힘써주시기를 바랍니다.</p> <p><6월 4일 산현유치원 잔반 zero 도전!!></p>	<p>참쌀밥</p> <p>들깨무채국(5.6.9.)</p> <p>생선커를렛(1.2.5.6.)</p> <p>웨이감자(2.5.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>타르타르소스(1.5.13.)</p> <p>참외</p>	<p>보리밥</p> <p>콩비지김치찌개(5.6.9.10.13.)</p> <p>잡채(5.6.8.10.13.18.)</p> <p>소세지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.)</p> <p>총각김치(9.13.)</p>	<p>현미밥</p> <p>돈육된장찌개(5.6.9.10.13.)</p> <p>간장닭갈비(2.5.6.9.13.)</p> <p>콩나물무침(5.6.)</p> <p>나박김치(9.13.)</p>	<p>백미밥</p> <p>쇠고기미역국(6.9.13.16.)</p> <p>메추리알 장조림(1.5.6.10.13.18.)</p> <p>유줄리멸치볶음(2.4.5.6.13.)</p> <p>깍두기(9.13.)</p>
7	8	9<수다날>	10	11
<p>차수수밥</p> <p>건새우아욱국(5.6.9.13.)</p> <p>삼치데리야끼구이(2.5.6.12.13.)</p> <p>미역줄기볶음(5.)</p> <p>깍두기(9.13.)</p>	<p>차조밥</p> <p>애호박두부탕(5.9.)</p> <p>짜장불고기(1.2.5.6.10.13.16.)</p> <p>시금치나물무침(5.6.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p>	<p>후리가게주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18.)</p> <p>온모밀국수(3.5.6.7.18.)</p> <p>야채달걀말이(1.2.6.10.)</p> <p>만두탕수(1.5.6.10.11.12.13.)</p> <p>열무김치(9.13.)</p>	<p>폴드포크덮밥(5.6.10.12.13.)</p> <p>유부된장국(5.6.13.18.)</p> <p>메이플버터갈릭순살치킨(2.5.6.12.13.15.16.18.)</p> <p>딸기요거트샐러드(1.2.5.6.12.13.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p>	<p>기장밥</p> <p>콩나물김치국(5.9.13.)</p> <p>안동찜닭(1.5.6.8.13.15.18.)</p> <p>느타리버섯볶음(5.6.13.18.)</p> <p>백김치(9.13.)</p> <p>사과</p>
14<단오>	15	16<수다날>	17	18
<p>백미밥</p> <p>감자수제비국(5.6.9.13.)</p> <p>꽃송이안심너겟&머스타드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>오미자에이드(13.)</p> <p>수리취꿀떡</p>	<p>보리밥</p> <p>얼갈이된장국(5.6.9.13.)</p> <p>눈꽃치즈함박스테이크(1.2.3.5.6.10.12.13.16.18.)</p> <p>탕평채(5.6.13.)</p> <p>열무김치(9.13.)</p>	<p>카레라이스(2.5.6.10.13.)</p> <p>수원왕갈비치킨(2.5.6.12.13.15.16.18.)</p> <p>당면콩나물볶음(5.6.8.13.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p>	<p>김가루밥</p> <p>시락된장국(5.6.9.13.)</p> <p>로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</p> <p>브로콜리들깨무침(1.5.13.)</p> <p>깍두기(9.13.)</p> <p>블루베리</p>	<p>옥수수밥</p> <p>물만두국(1.5.6.9.10.13.)</p> <p>코다리강정(2.5.6.12.13.18.)</p> <p>베이컨숙주볶음(5.6.10.13.18.)</p> <p>백김치(9.13.)</p>
21	22	23<수다날>	24	25<6.25 전쟁일>
<p>참쌀밥</p> <p>맑은대구탕(5.6.9.13.)</p> <p>돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18.)</p> <p>시금치팥무쌈(5.6.10.13.18.)</p> <p>백김치(9.13.)</p>	<p>흑미밥</p> <p>쇠고기무국(6.9.13.16.)</p> <p>마파두부(5.6.10.12.13.)</p> <p>햄야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</p> <p>나박김치(9.13.)</p>	<p>데리야끼치킨덮밥(5.6.13.15.18.)</p> <p>미소된장국(5.6.13.18.)</p> <p>수제컵피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>짜먹는오폐레(2.)</p>	<p>차조밥</p> <p>다시마감자국(5.6.13.18.)</p> <p>소세지돈육까슬레(2.5.6.10.12.13.15.16.)</p> <p>깍두기(9.13.)</p> <p>조리풍바나나라페(1.2.5.6.13.)</p>	<p>쇠고기멸치주먹밥(5.6.13.16.18.)</p> <p>콩나물국(5.6.9.13.)</p> <p>크림소스미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16.)</p> <p>알감자버터구이(2.13.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p>
28	29	30<수다날>		
<p>곤드레영양밥(5.6.13.)</p> <p>순두부달걀탕(1.5.6.9.13.)</p> <p>파래오징어까스(1.2.5.6.12.13.)</p> <p>어묵볶음(1.5.6.13.16.18.)</p> <p>나박김치(9.13.)</p>	<p>자율백미밥</p> <p>브로콜리스프(2.5.6.13.16.)</p> <p>해물토마토파스타(1.2.5.6.9.12.13.17.18.)</p> <p>고르곤졸라피자(2.5.6.12.13.)</p> <p>오이피클(13.)</p>	<p>오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</p> <p>들깨미역국(6.9.13.)</p> <p>바베큐폭찹(5.6.10.12.13.)</p> <p>열무김치(9.13.)</p> <p>수박</p>	<p>★ 알레르기 유발 식품 표기</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(전복, 홍합, 굴 등) ⑲잣 의 알레르기 유발식품에 특정증상을 보이는 유아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 유아들은 급식 시 각 가정에서도 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>	

★ 우리 유치원 급식에 사용되는 **식재료의 원산지**입니다.

구분	쇠고기	돼지고기	닭고기, 달걀	식육 가공품	삼치	낙지	오징어	두부/연두부	쌀	김치, 고춧가루	다량어	아귀	쭈꾸미
원산지	국내산 한우 (1등급 이상)	국내산 (1등급 이상)	국내산 (1등급 이상)	국내산 (67지 無 첨가제)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 햅토미 (친환경)	국내산	원양산	국내산	베트남산

★ 유치원 사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 위 식단의 **영양량표시는 산현유치원 홈페이지 - 급식 게시판**에서 확인하실 수 있습니다.

나트륨 줄이기

영·유아 염도관리의 중요성!

- 영·유아기는 평생의 식습관을 좌우하는 중요한 시기입니다. 나트륨은 체내 삼투압 조절, 신경 자극 전달, 근육수축 등의 다양한 역할을 하지만 과도한 나트륨 섭취는 성인기의 고혈압, 골격발달 저해 등의 만성질환 발생에 부정적인 영향을 미칠 수 있으므로 염도 관리가 꼭 필요합니다.

나트륨이란?

모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로, 천연식품 중에도 함유되어 있으나 소금으로 필요 이상의 많은 양을 섭취하고 있습니다.

우리나라 나트륨 섭취현황

세계보건기구 나트륨
하루 섭취권고량
2,000mg



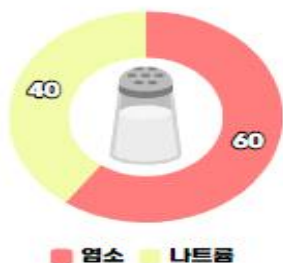
한국인 나트륨
하루 섭취량
3,274mg

나트륨 과다 섭취를 하게 되면?



과도한 나트륨 섭취는 심뇌혈관질환을 유발하며 이외에도 골다공증, 고혈압, 심장병, 위장장애 등 다양한 질병의 주요 원인이 됩니다.

소금과 나트륨 함량 환산 방법!



소금→나트륨 소금함량을 mg으로 바꾼 뒤 0.4를 곱해요.

나트륨→소금 나트륨 함량을 g으로 바꾼 뒤 2.5를 곱해요.

나트륨 줄이기 실천전략 3.3.3

1. 식품을 구입 할 때는?



- ♥ 가공식품 보다는 자연식품을 구입해요!
- ♥ 염장식품보다는 신선한 식품을 구입해요!
- ♥ 영양표시 확인 후 나트륨 적은 식품을 구입해요!

2. 조리 할 때는?



- ♥ 소금, 간장 등의 양념을 적게 사용해요!
- ♥ 자연식품 그대로 섭취해요!
- ♥ 국물류 조리 시 소금보다는 육수를 활용해요!

3. 조리 할 때는?



- ♥ 국,탕,찌개류와 면류의 국물은 적게 먹어요!
- ♥ 김치는 짜지 않게 직접 담가 먹어요!
- ♥ 외식 시 싱겁게 해달라고 주문해요!

다양한 역할을 하며, 우리 몸에 꼭! 필요한 필수성분인 나트륨은 매우 적은 양으로도 우리 몸이 건강하게 유지될 수 있도록 도와줍니다.

오늘부터 나트륨 줄이기를 실천해 봅시다!

2021. 6. 1.

산 현 유 치 원 장