

2023년 10월 식단안내

날짜	월 2	화 3 개천절	수 4[건강의 날]	목 5	금 6
오전간식	■ 식단은 유치원일정 및 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다. ■ Non-GMO 식품 의무사용 (6종) : 된장(청국장), 간장, 국간장, 고추장, 콩나물, 두부 사용 ■ 친환경 등 우수식재료 사용 ■ 저탄소의 날: 기후 위기 대응을 위해 저탄소 식재료를 활용하여 식생활 개선을 목표로 월 1회 고기 없는 날 운영 ■ 건강의 날: 환경 친화적인 녹색식생활 확산과 한국형 전통식문화 실천을 위하여 주 1회 운영		순수우유후레쉬버(1.2.5.6)	소고기죽(5.16)	배
중식			현미밥 웅심어국(5.10.16) 소고기파프리카불고기(5.6.16) 양배추볶음(5.6) 배추김치(9.12.15) 우유(2)	잡곡밥 맑은감자국(5.6) 오리훈제볶음&무쌈 부추오이무침(5.6) 깍두기(9) 마들렌(1.2.6)	백미밥&잔치국수(1.5.6.9) 치킨너겟&케찹(1.2.5.6.12.15) 단무지무침 배추김치(9.12.15) 우유(2)
열량/단백질			415.7/19.2	435.3/16.8	407.8/14.9
오후간식			모시개떡+보리차	감귤음료	해달별(2.5)
날짜	9 한글날	10[건강의 날]	11[건강의 날]	12	13
오전간식	조청파베기(1.2.6)+요구르트(2)		치즈뽕피(1.2.6)	야채죽(5.16)	바나나
중식	연근단호박영양밥&양념장(5.6) 팽이된장국(5.6.9) 달걀스크램블(1.5.6.8.13) 김자반볶음 배추김치(9.12.15)		잡곡밥 배추된장국(5.6.18) 순살찜닭(5.6.13.15) 감자채볶음 백김치 포도음료	소고기김치볶음밥 (5.6.9.13.16.18) 달걀파국(1.5.6) 달콤무떡볶이(1.5.6.12.13) 깍두기(9) 방울토마토(12)	귀리밥 두부된장국(5.6.10) 돈육간장불고기 (5.6.10.13) 잔멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9.12.15)
열량/단백질	404.1/18.2		457.4/19.4	427.1/12.5	396.1/20.2
오후간식	감자만두(5.6.10.16)		찐고구마	유아치즈(2)	플레인요거트(2)
날짜	16	17[저탄소의 날]	18[생일축하의 날]	19	20
오전간식	웍하스(1.2.6)+우유(2)	감+대추	바람떡	사과	닭가슴살카레죽 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
중식	현미찰쌀밥 소고기무국(5.6.16) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 연두부&흑임자소스(1.5) 배추김치(9.12.15)	현미홍국미밥 맑은콩나물국(5.6) 순살고등어엿장조림(5.6.7.13) 무나물 백김치 우유(2)	잡곡밥(5) 미역국(5.6.13.16) 순살돈육찜(5.6.10.13.18) 느타리버섯볶음 배추김치(9.12.15) 굴	백미밥 감자수제비국(5.6) 고기완자전(1.2.5.6.10.15.16) 도토리묵무침(5.6.13) 깍두기(9) 키우(2)	보리밥 순두부게살스프(1.5.6.8) 소고기잡채(5.6.13.16) 볼어묵조림(1.5.6.13) 배추김치(9.12.15) 우유(2)
열량/단백질	396.1/18.7	421.4/18.5	436.6/19.3	374.4/11.5	418.9/16.9
오후간식	절편+등굴레차	호밀호두(1.2.6.14)	떠먹는젤리	햄치즈모닝빵(1.2.5.6.10.16)	찰보리빵(1.2.6)
날짜	23	24	25[건강의 날]	26	27
오전간식	코코야설기	바나나	새우살죽(5.9)	임실스트링치즈(2)	소라과자(1.2.6)
중식	현미찰쌀밥 순살감자탕(5.6.10.13) 찐만두(1.5.6.10.16.18) 브로콜리맛살볶음 백김치	울무밥 김치두부국(5.6.9) 목살숙주볶음(5.6.10.13) 호박나물 깍두기(9)	잡곡밥(5) 팽이버섯된장국(5.6.9) 소고기두부조림(5.6.13.16) 진미채볶음(5.6.13.17) 배추김치(9.12.15) 요구르트	현미올금밥 들깨무국(5.6) 닭봉조림(5.6.13.15) 콩나물무침(5) 깍두기(9) 우유(2)	짜장밥(5.6.13.16) 돈탕수육&소스(1.5.6.10.13) 세발나물무침 배추김치(9.12.15) 우유(2)
열량/단백질	428.5/18.0	463.9/15.7	457.6/21.6	427.1/12.5	455.2/12.8
오후간식	오곡쿠키(1.5.6.)+우유(2)	부추전(5.6.9)	찐밤	엔젤쉬폰케이크(1.2.6)	떠먹는젤리
날짜	30	31	1	2	3
오전간식	탕종식빵+스프(1.2.5.6.15.16)	머루포도	표고버섯죽(5.16)	꿀떡+등굴레차	배
중식	현미찰쌀밥 아욱된장국(5.6) 제육볶음(5.6.10.12.13) 감자조림(5.6.13) 양배추찜&쌈장(5.6) 배추김치(9.12.15) 사과음료(13)	잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.6.9.16.18) 야채달걀찜(1) 김자반볶음(5.13) 깍두기(9)	흑미밥 어묵국(1.5.6) 돈육폭찜볶음 (5.6.10.12.13.16.18) 마카로니콘샐러드(1.5.6.13) 백김치 오미자차	가을무마파덮밥 (5.6.9.10.12.13.18) 한도그&케찹(1.2.5.6.10.12.16) 시금치나물 배추김치(9.12.15) 망고젤리스트릭	오색비빔밥(5.6.10) 두부된장국(5) 소불고기(5.16) 깍두기(9) 달풍추로스(1.2.6)
열량/단백질	428.0/17.8	379.6/17.0	414.6/16.7	430.3/12.6	401.8/13.4
오후간식	찐유정란(1)	유부초밥(1.2.5.6)	방울기정떡	초코볼(2.5)+우유(2)	키우(2)

원산지 표시	쌀, 찹쌀, 현미(잡, 죽, 누룽지)		배추김치 배추 및 고춧가루		콩, 두부류(대두)		육류		
	국내산		국내산		국내산		쇠고기	돼지고기	닭, 오리고기
	수 산 물		국내산		국내산		국내산 한우	국내산	국내산
	고등어	다랑어	새우	치킨너겟 (닭고기)	핫도그 (소시지)	완자전 (돼지고기)	오리훈제 (오리고기)	탕수육 (돼지고기)	슬라이스햄 (돼지고기)
	국내산 노르웨이산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

☐ 해당식품에 알레르기 증상을 보이는 원아들은 각별한 주의를 부탁드립니다.(알레르기 유발식품은 음식명 옆에 번호로 표시됩니다)
알레르기 유발 식품 표시 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮달걀고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓

식품 위생·안전 소식

이물 흡입 없이 안전한 식품 섭취하기

과자·면류·시리얼 등 벌레 이물 예방법

1



식품을 개봉한 상태로 어둡고 습한 장소에 보관하지 않기

2



택배 등 받는 즉시 포장박스를 제거하기

3



여러 번 나누어 섭취하는 식품은 바닥에 보관하지 않기

4



방충망·배수구에 덮개 등을 설치하여 외부벌레 유입을 차단하기

빵·떡류·과자류·음료류 등 곰팡이 이물 예방법

1



유통·구입 전 포장이 찢어지거나 구멍이 나지 않았는지 확인하기

2



빵류·음료류는 개봉 후 바로 섭취하기

3



냉장·냉동제품을 개봉한 상태로 실온에 장기보관하지 않기

4



개봉 후 남은 제품은 밀봉 후 냉장·냉동 보관하기

식품에 이물이 나왔을 때 신고 방법

1



이물이 발견된 식품·이물 사진찍기

2



지퍼백이나 밀폐용기에 보관하기

3



부정·불량 식품 신고센터에 신고하기

부정·불량식품 신고 전화 국번없이 1399

식품안전나라(식품안전나라 (foodsafetykorea.go.kr) → 통합민원상담서비스 → 부정불량식품신고 내손안(安)식품안전정보 → 소비자신고

*이물 흡입에 대한 허위신고는 1년 이하의 징역 또는 1천만원 이하의 벌금에 처해질 수 있습니다

※자료출처: 식품의약품안전처, 식품안전나라



영양·식생활 소식



슈퍼푸드 「표고버섯」



표고버섯은 양질의 섬유질이 많아 콜레스테롤이 체내에 흡수되는 것을 억제하여 비만과 성인병 예방에 좋다. 비타민 B군이 다른 채소에 비해 2배 가까이 많아 피로 회복에 좋습니다.

표고버섯 보관법과 손질법

- ▽ 내린 생표고는 물에 씻지 않고 마른행주를 닦아줍니다.
- ▽ 생표고를 장기간 보관하고 싶을 때는 랩을 씌워 냉동실에 보관합니다.
- ▽ 건표고를 물에 불려 사용할 때는 너무 오래 불리지 않고 설탕을 살짝 넣으면 빨리 불러지고 감칠맛이 더 살아납니다.

※ 자료출처: 농촌진흥청 블로그 '농다락'



이야기가 있는 절기음식

한로와 상강은 어떤 날인가요?

한로는 양력 10월 8~9일 무렵이 공기가 차츰 선선해짐에 따라 이슬이 찬 공기를 만나 서리로 변하기 직전의 시기이다. 찬 이슬이 맺힐 시기여서 기온이 더 내려가기 전에 추수를 끝내야 하므로 농촌은 **오곡백과**를 수확하기 위해 타작이 한창일 때이다.

상강은 서리가 내린다는 뜻으로 10월 23일 또는 24일경에 해당한다. 쾌청한 날씨가 이어지며, 밤에는 기온이 매우 낮아 수증기가 지표에서 엉겨 서리가 내리는 것이다. 이때는 벼를 베고, 이모작을 위해 가을보리를 심기도 하고 탐스럽게 열린 밤과 감도 수확하는 시기이다.

- ◆ 추천 음식: 추어탕, 떡볶이, 갈비찜, 만두, 연포탕, 두부찌개, 국화차