

2023년 11월 식단

날짜	월	화	수	목	금
오전간식	<ul style="list-style-type: none"> 저탄소의 날 : 기후 위기 대응을 위해 저탄소 식재료를 활용하여 식생활 개선을 목표로 월 1회 고기 없는 날 운영 				
중식	<ul style="list-style-type: none"> 건강의 날 : 환경 친화적인 녹색식생활 확산과 한국형 전통식문화 실천을 위하여 주 1회 운영 식단은 유치원일정 및 식재료 수급상황에 따라 변경 될 수 있습니다. 				
열량/단백	<ul style="list-style-type: none"> Non-GMO 식품 의무사용(6종) : 된장(청국장), 간장, 국간장, 고추장, 콩나물, 두부 사용 				
오후간식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경 등 우수식재료 사용 				
날짜	6	7	8 [생일축하의 날]	9	10
오전간식	두부과자(1.5.6)+우유(2)	플레인요거트(2)+블루베리청	굴	새알단호박죽	바나나
중식	잡곡밥(5) 황태국(1.5.9) 닭갈비(5.6.13.15) 미역줄기볶음 백김치 마들렌빵(1.2.6)	기장누룻지쌀밥 바지락살부추국(9.18) 두부달걀구이(1.5.6) 어묵볶음(5.6.10) 깍두기(9) 짜요짜요(2)	검정쌀밥 소고기미역국(5.6.9.16) 수육&상추&쌈장(5.6.10) 새송이버섯 배추김치(9.12.15) 팔시루떡(입동음식)	야채볶음밥(5.6.10.13) 유부장국(5.6.9.13.18) 오징어초무침 (5.6.13.17) 깍두기(9) 어린이요구르트(2)	현미수수밥 맑은감자국(5.6.9) 잡채(5.6.10.13.18) 달걀찜(1) 배추김치(9.12.15)
열량/단백질	421.7/23.3	415.8/15.6	492.2/21.9	420.2/17.3	375.3/17.5
오후간식	감귤음료	유부우동(5.6)	떠먹는젤리	감자만두(5.6.10.16)	시리얼요거트(2)
날짜	13	14	15[건강의 날]	16	17
오전간식	고구마치즈빵(1.2.6)+우유(2)	사과	까먹는치즈(2)+크래커(2.5.6.16)	바람떡	야채죽(5.16)
중식	잡곡밥(5) 어묵국(1.2.5.6.9.13.18) 오삼불고기(5.6.10.13.17.18) 버섯나물 깍두기(9) 포도음료	보리밥 단배추된장국(5.6.9) 돈가스&소스(1.5.6.10.12.13) 옥수수콘샐러드(1.5.13) 배추김치(9.12.15) 짜먹는요구르트(2)	울무밥 근대된장국(5.6.9) 닭고구마조림(5.6.13.15) 견과류멸치볶음(4.5.13) 깍두기(9)	현미밥 들깨무채국(5.6.9) 돈육짜장불고기(5.6.10.13.18) 애호박나물(9) 배추김치(9.12.15) 골드키위	쌀밥 콩나물국(5.9) 돼지불고기(5.6.10.13) 진미채간장볶음(5.6.13.17) 백김치 우유(2)
열량/단백질	438.8/22.4	421.9/13.0	411.5/23.6	392.9/18.5	434.0/25.0
오후간식	찐고구마	잔치국수(1.5.6.9)	시리얼(2.5)+우유(2)	임실스트링치즈(2)	호밀호두(1.2.6.14)
날짜	20	21	22[건강의 날]	23	24
오전간식	잡곡씨앗식빵 크림스프(1.2.5.6.15.16)	우리밀핫도그+케찹 (1.2.5.6.10.12.15.16)	바나나	소고기표고죽(5.6.16)	멜론
중식	잡곡밥(5) 떡국(1.5.6.16) 오리부추볶음(5.6.13) 우영채조림(13) 배추김치(9.12.15)	잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 비엔나케찹볶음(2.5.6.10.12.15.16) 숙주나물무침 깍두기(9) 사과음료	검정쌀밥 팽이버섯된장국(5.6.9) 소불고기(5.6.13.16) 매콤콩나물무침(5) 백김치	현미차조밥 두부토란국(5.6.9.13.18) 순살삼치구이(5.6.7.13) 자반볶음(13) 배추김치(9.12.15) 어린이요구르트(2)	쌀밥 감자옹심이국(1.5.6.9.18) 돈육사태찜(5.6.10.13) 청포묵무침(5.6.13) 깍두기(9)
열량/단백질	445.2/14.7	410.5/19.0	359.4/23.0	417.4/18.6/237.1/4.1	437.6/20.2
오후간식	플레인요거트(2)	찐유정란(1)	맛살유부초밥(1.2.5.6.8.9.18)	찰보리빵(1.2.6)	떠먹는젤리
날짜	27	28	29[건강의 날]	30[저탄소의 날]	1
오전간식	우리밀구뽕(6) 마시는요거트(2)	사과	엔젤쉬폰케이크(1.2.6)	단감	전복죽(5.18)
중식	잡곡밥(5) 물만둣국(1.5.6.9.10) 돈육야채볶음(5.6.10.13) 시금치나물 깍두기(9) 매실차	비빔밥(5.6.10.13) 열갈이된장국(5.6.9) 토마토달걀볶음(1.5.12) 배추김치(9.12.15) 소금빵(1.2.6)	검정쌀밥 순두부국(5.6.9.18) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 브로콜리볶음(5.6.13) 배추김치(9.12.15)	현미밥 김치국(5.9) 새우살무조림(5.6.9) 청경채나물(5.6) 백김치 방울토마토(12)	카레라이스(5.6.10.13) 닭봉조림(5.6.12.13.15) 단무지 배추김치(9.12.15) 우리밀크런치바(1.2.6)
열량/단백질	445.3/15.4	439.8/18.9	371.8/18.7	364.1/20.8	415.4/19.5
오후간식	모시개떡	우유(2)	꼬치어묵국(1.5.6)	유아치즈(2)	우유(2)

원산지 표시	쌀, 찹쌀, 현미(밥, 죽, 누룻지)		콩, 두부류		육류		
	배추김치 배추 및 고춧가루		콩, 두부류		쇠고기		돼지고기
	국내산		국내산		국내산 한우		국내산
	수산물		비엔나소세지(돼지고기)		식·어육가공품		
	고등어	오징어	다랑어		돈가스(돼지고기)	동그랑땡(돼지고기)	
	국내산 노르웨이산	국내산	원양산	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 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣



영양·식생활 소식

똑똑하게 먹고 건강해지자!

건강한 식습관이란?

- **제때에, 골고루, 적당히**

아침을 먹으면 이런 점이 좋아요

- 뇌가 에너지를 얻어요
- 폭식과 비만을 예방해요
- 변비를 해결해요
- 고른 영양 섭취를 할 수 있어요

바른 식사 계획하여 실천해보기

- 아침을 꼭 챙겨 먹어요
- 골고루 먹어요
- 덜 달게 먹어요
- 싱겁게 먹어요

편식을 하게 되면

- 쉽게 지쳐요
- 짜증이 잘 나요
- 똥똥해 질 수 있어요
- 감기에 잘 걸려요
- 키가 잘 자라지 않아요

가을이 준 선물, 김장용 '무' 잘고르려면?



찬바람이 불 때 더 맛있는 채소인 무는 기온이 내려갈수록 시원하고 달콤한 맛은 물론, 영양도 풍부해져 예로부터 '동삼(冬三)'이라 불렸습니다.

- ◎ 모양이 곧고 잔뿌리가 없으며 표면이 하얗고 매끄러운 것이 좋습니다.
- ◎ 들었을 때 묵직하고, 살짝 눌렀을 때 단단함이 느껴져야 합니다.
- ◎ 무의 윗부분에 나타나는 녹색이 전체 크기의 1/3정도라면 잘 자라서 좋은 영양소가 듬뿍 담긴 무입니다.
- ◎ 무가 휘거나 두세 갈래로 쪼개진 것은 재배할 때 미숙 퇴비를 사용했거나 뿌리의 성장점이 손상된 것이므로 고르지 않습니다.

※자료출처: 한국영양학회, 농촌진흥청



위생·안전 소식

식재료 검수온도 기준

품목	검수 온도	상세 검수기준
소·돼지 고기	5℃ 이하	<ul style="list-style-type: none"> ● 등급판정서 확인(날짜, 중량, 등급): (예)쇠고기 3등급 이상, 돼지고기 2등급 이상 ● 품질상태 확인을 위해 신선도, 냄새, 탄력성, 색깔, 포장 파손상태 등을 살펴봅니다.
닭고기	5℃ 이하	<ul style="list-style-type: none"> ● 도계증명서 확인(날짜, 중량) (예) 닭고기 1등급 이상 ● 중량, 냄새, 탄력성, 색깔 등을 확인합니다 ● 품질상태 확인을 위해 신선도, 냄새, 탄력성, 색깔, 포장파손 상태 등을 살펴봅니다
생선·조개	5℃ 이하	<ul style="list-style-type: none"> ● 얼리지 않은 생것이 좋으며, 얼음을 채워 운반했는지 확인합니다.
식용란	10℃ 이하	<ul style="list-style-type: none"> ● 등급판정서 확인(날짜, 등급, 중량규격): (예) 2등급 이상, 대란 이상 ● 껍질이 깨끗하고 오물이 없어야 합니다.
세척란/ 즉석섭취편의 식품류의 냉장제품	10℃ 이하	<ul style="list-style-type: none"> ● 포장 파손여부를 확인합니다.
냉동식품	-	<ul style="list-style-type: none"> ● 냉동상태 유지
채소	-	<ul style="list-style-type: none"> ● 원산지 표기 *김치류는 배추의 원산지 증명서를 보관합니다. ● 중량, 신선도, 색 등을 확인합니다.

※자료출처: 교육부, 식품의약품안전처



이야기가 있는 절기음식

입동은 어떤 날인가요?

24절기 중 열아홉 번째 절기. **11월 8일** 겨울이 시작한다고 하여 **입동**이라고 한다. 우리나라에서는 입동을 특별히 명절로 생각하지는 않지만, 겨울로 들어서는 날로 **겨울채비**를 하기 시작한다.

입동 즈음에는 동면하는 동물들이 땅 속에 굴을 파고 숨으며, 산야에 나뭇잎은 떨어지고 풀들은 말라간다.

이 무렵이면 밭에서 무와 배추를 뽑아 **김장**을 하기 시작한다, 이날을 전후하여 5일 내외에 담근 김장이 맛이 좋다고 한다.

입동에 날씨가 추우면 그해 겨울이 크게 추울것이라고 믿는다.

◆ 추천음식: 시루떡, 김장김치, 추어탕