

2024년 3월 식단

날짜	월	화	수	목	금
오전간식	<ul style="list-style-type: none"> 식단은 유치원 일정 및 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다. Non-GMO 식품 의무사용 (6종: 된장(청국장), 간장, 국간장, 고추장, 콩나물, 두부 사용) 친환경 등 우수식재료 사용 				
중식	<ul style="list-style-type: none"> 글로벌 DAY: 각 국의 음식문화 체험을 통해 문화의 다양성을 이해하고 세계시민으로 성장하는 계기를 마련하기 위해 월 1회 운영 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 잔반없는 날: 음식물 쓰레기의 감량화를 위하여 주 1회 운영 				
열량/단백질/칼슘/섬유					
오후간식	<ul style="list-style-type: none"> 식단사진은 홈페이지우측 →식단표 →해당일 식단하단에 '식단사진 첨부'로 들어가시면 식단사진을 보실 수 있습니다.(2020년부터~) 				

날짜	4	5	6[잔반없는 날]	7[건강의 날]	8
오전간식	뽕로로빵(1.2.6)+우유(2)	뽕로로빵(1.2.6)+우유(2)	바나나	플레인요거트(2)+블루베리청	소고기죽(5.16)
중식			달래장비빔밥(5.6) 콩가루숙된장국(5.6) 진미채볶음(5.6.13.17) 배추김치(9,12,15) 구운김 포도음료	보리밥 두부김치국(5.6.9) 메추리알장조림(1.5.6.13) 잡채(5.6.10.13) 깍두기(9) 딸기	백미밥 냉이근대된장국(5.6) 생선가스&타르타르소스(1.5.6.13) 견과콩조림(5.6.13.14) 배추김치(9,12,15)
열량/단백질/칼슘/섬유			399.4/17.0/158.9/4.6	413.1/15.3/188.6/3.3	405.5/18.9/232.1/3.7
오후간식			호밀호두(1.2.6.14)	꿀떡+식혜	시리얼요거트(2)

날짜	11	12	13[잔반없는 날]	14[건강의 날]	15[저탄소의 날]
오전간식	탕종식빵+크림스프(1.2.5.6.15.16)	오곡쿠카+마시는요거트(1.2.6)	누룽지죽	시몬카스테라(1.2.6)+우유(2)	표고버섯죽(5.16)
중식	잡곡밥(5) 순두부달걀탕(1.5.6.9) 비엔나케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) 애호박나물(5) 깍두기(9) 오미자차	현미밥 소고기무국(5.6.16) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 가지볶음(5.6.13) 배추김치(9,12,15) 유아치즈(2)	검정쌀밥 팽이버섯된장국(5.6) 돈육참스테이크(2.5.6.10.12.13.16) 봄동나물(5.6) 깍두기(9) 감귤음료	보리밥 우동국(1.5.6.7.18) 순살고등어구이(5.6.7.13) 시금치나물(5.6) 배추김치(9,12,15) 방울토마토(12)	백미밥 맑은오징어국(5.6.17) 치즈달걀찜(1.2) 감자채볶음(5) 깍두기(9)
열량/단백질/칼슘/섬유	426.3/18.3/162.2/2.2	435.9/18.7/236.6/2.3	395.7/16.4/165.4/2.0	423.5/18.7/192.4/2.5	381.1/20.7/226.3/2.6
오후간식	모시개떡	잔치국수(1.2.5.6)	찐고구마	감자만두(5.6.10.16)	떠먹는젤리

날짜	18	19	20[생일축하의 날]	21[건강의 날]	22[잔반없는 날]
오전간식	바나나	흰살생선죽(5)	반달떡	야채죽(5.16)	엔젤푸드케이크(1.2.6)+우유(2)
중식	잡곡밥(5) 바지락살호박국(9.18) 삼겹살무조림(5.6.10.13) 양배추볶음(5) 배추김치(9,12,15) 사과음료	현미밥 닭곰탕(15) 어묵피망볶음(1.5.6.13) 콩나물무침(5) 깍두기(9) 요구르트(2)	백미밥 소고기미역국(5.6) 닭감자볶음(5.6.13.15) 도토리묵무침(5.6.13) 백김치 딸기	보리밥 북어국(5.6) 소불고기(5.6.13.16) 미역줄기볶음(5) 배추김치(9,12,15) 오렌지	검정쌀밥 야채만두국(1.5.6.10.16.18) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 오이무침(5.6.13) 깍두기(9)
열량/단백질/칼슘/섬유	428.9/16.5/221.6/3.2	424.6/18.8/218.0/2.0	386.0/20.5/164.3/2.1	421.7/20.1/165.2/2.6	427.3/15.6/175.4/3.3
오후간식	찰보리빵(1.2.6)	찐유정란(1)	떠먹는젤리	유부초밥(1.2.5.6.8.9.18)	임실스트링치즈(2)

날짜	25	26	27[잔반없는 날]	28[건강의 날]	29[글로벌 DAY-베트남]
오전간식	방울토마토+유아치즈(2.12)	브로콜리새우죽(5,9)	우리밀크런치바+우유(2.6)	닭가슴살녹두죽(5.15)	초코시리얼(2.5)+우유(2)
중식	잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5.6) 주꾸미돈육불고기(5.6.10.13) 김자반볶음(5.13) 깍두기(9) 과채음료	현미밥 아욱된장국(5.6) 미트볼떡조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 잔멸치볶음(5.13) 배추김치(9,12,15) 우유(2)	짜장밥(5.6.10.13.16) 치킨너겟&머스타드(1.2.5.6.13.15) 단무지무침 깍두기(9) 요구르트(2)	보리밥 어묵국(1.5.6) 새우살스크램블에그(1.5.9.13) 상추사과무침(5.6.13) 배추김치(9,12,15)	백미밥 쇠고기쌀국수(1.5.6.13.15.16.18) 짜조&칠리소스(5.6.10.12.13.18) 청경채나물(5.6) 백김치 파인애플
열량/단백질/칼슘/섬유	396.7/20.1/197.7/2.7	403.0/14.4/235.8/1.6	425.1/15.0/80.0/1.1	378.9/19.3/177.2/2.7	412.9/15.5/163.9/2.0
오후간식	우리밀핫도그(1.2.5.6.10.15.16)	고구마치즈빵(1.2.6)	꼬치없는소떡소떡(5.10.16)	까먹는치즈(2)+크래커	약과(4.5.6)

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

원산지 표시	쌀, 찹쌀, 현미(밥, 죽, 누룽지)		배추김치		콩, 두부류		육류				
			배추 및 고춧가루				쇠고기		돼지고기	닭, 오리고기	
	국내산		국내산		국내산		국내산 한우		국내산	국내산	
	수산물						식·어육가공품				
고등어		오징어		주꾸미		비엔나(닭·돼지고기)	생선가스(명태)	미트볼(닭·돼지고기)	치킨너겟(닭고기)	짜조(돼지고기)	만두, 핫도그(돼지고기, 소고기)
국내산 노르웨이산		국내산		국내산		국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산



2024학년도 유치원급식 운영 안내

우리 유치원 급식 운영

1. 급식형태: 직영
2. 배식형태: 교실 배식
3. 급식인력: 조리사 0명, 조리원 0명
4. 본원 무상급식비 (광주광역시교육청 지원기준 적용)

급식비 계	식품비 (친환경우수농산물 및 Non-gmo식품 구입비 포함)	운영비 (인건비, 연료비 등)
0,000원	3,160원	000원

- [친환경 등 우수식재료] 일반 식재료를 친환경 인증품 및 우수 식재료로 사용
- [Non-GMO식품 의무사용(6종)]
 - 의무사용(6종): 된장(청국장), 간장, 국간장, 고추장, 콩나물, 두부
 - 사용권장(4종): 물엿(조청), 기름류(해바라기유, 현미유 등) 옥수수(캔), 전분류

우리 유치원 영양기준량 (중식기준)

열량 (kcal)	단백질 (g)	비타민 A(mg)	비타민 B ₁ (mg)	비타민 B ₂ (mg)	비타민 C(mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
400	7.1	66~85	0.12~0.15	0.15~0.17	10~12.8	142~170	1.5~2.0

- 에너지(열량)은 권장섭취량의 ±10%, 탄수화물(55~65%), 단백질(7~20%),지방(15~30%)의 구성으로 관리
- 식단에 대한 영양산출량은 식단표 및 유치원 홈페이지를 통해 안내

식단 작성 및 운영

1. 유치원급식의 영양관리기준 준수, 구성식품의 다양성, 연령별 활동량과 소화성 고려 필요한 영양을 충족할 수 있도록 식단 구성
2. 국내산 식재료 사용을 원칙으로 하고, 예산부족 및 수급 부족 등 부득이하게 외국산물을 사용할 경우 유치원운영위원회 심의 품목에 한해 일부 사용
3. 쇠고기 한우 및 육우 3등급 이상, 돼지고기는 2등급 이상, 닭오리고기 1등급 이상, 계란 2등급 이상 사용
4. 염분·유지류·단순당류 등 과다 사용 제한
5. 튀김요리는 주2회 이하로 제한하고 식물성유지를 사용
6. 환경과 건강을 생각하는 녹색 급식 실천
 - 주 1회 '유치원급식 건강의 날' 운영
 - 월 1회 '저탄소 식단의 날' 운영
7. 문화의 다양성을 이해하는 월 1회 '유치원급식 글로벌 DAY' 운영
8. 매주 1일 이상 "잔반없는 날" 운영
9. 가급적 자연식품과 계절식품 사용 및 다양한 조리법 활용



축산물 안심서비스

1. 축산물 등급판정을 받고 있는 품목은? 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 계란
2. 축산물 등급 확인 방법
 - ① 축산물품질평가원(www.ekape.or.kr/index.do) 접속
 - ② 홈페이지 우측 <거래증명통합포털> 클릭
 - ③ 화면 중앙<축산물 مطمئن 서비스>
 - ④ 유치원(00유치원) 선택 후 확인
 - ⑤ 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 계란을 선택
검수일 선택 → 해당일 축산물 종류, 등급 및 부위 표시



영양교육 및 식생활 지도

1. 유치원급식을 올바른 식습관 형성과 식사 관리를 위한 교육의 장으로 활용
2. 아침밥 먹기, 나트륨 및 당류 저감화, 식품알레르기 관리, 음식물쓰레기 줄이기, 유해 식품 등에 관한 영양교육 실시
3. 기후위기 대응 및 생태환경교육의 일환으로 식생활 교육 실시

유치원급식 알레르기 유발식품 표시제

1. 알레르기 유발식품으로부터 학생의 건강을 보호하기 위하여 유치원급식 식단표에 알레르기 유발식품 정보공지
2. 공지방법: 알레르기를 유발할 수 있는 식재료가 표시된 월간 식단표를 가정통신문으로 안내하고 유치원 홈페이지에 게재
3. 표시방법: 알레르기를 유발할 수 있는 식재료가 표시된 주간 식단표를 식당 및 교실에 게시
 - (1)난류, (2)우유, (3)메밀, (4)땅콩, (5)대두, (6)밀, (7)고등어, (8)게, (9)새우, (10)돼지고기, (11)복숭아, (12)토마토, (13)아황산류, (14)호두, (15)닭고기, (16)쇠고기, (17)오징어, (18)조개류(굴, 전복, 홍합 포함), (19)잣

식단표

차수수밥
육개장 (5.6.13.16.)
삼치포구이 (5.6.13.)
곤약버섯잡채 (1.2.5.6.8.10.13.)
배추김치 (9.13.)



4. 가정에서는 자녀의 식품알레르기를 확인하여 유치원급식에서 제공되는 알레르기 유발식품을 가려서 먹도록 지도하여 주시기 바랍니다.