

2023년 9월 식단안내

날짜	월	화	수	목	금
오전간식	<ul style="list-style-type: none"> 식단은 유치원일정 및 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다. 				
중식	(간식과 식단이 변경된 경우는 홈페이지에 수정해서 올리므로 참고하시기 바랍니다.) <ul style="list-style-type: none"> 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 				
열량/단백질/지방질					
오후간식					

날짜	4	5	6[건강의 날]	7	8
오전간식	포도	떠먹는요구르트(2)	사과	우리밀건빵(6) 마시는요거트(2)	소고기죽(16)
중식	잡곡밥(5) 돈육김치국(5.6.9.10) 순살닭고구마볶음(5.6.13.15) 새송이호박나물 깍두기(9)	보리밥 순두부계맛살스프(1.5.6.8) 돈육잡채(5.6.10.13) 불어묵조림(1.5.6.13) 배추김치(9.12.15) 우유(2)	연근단호박영양밥&양념장(5.6) 팽이된장국(5.6.9) 달걀스크림밥(1.5.6.8.13) 진미채볶음(5.6.13.17) 깍두기(9) 요구르트(2)	현미밥 맑은콩나물국(5.6.9) 미트볼떡조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 진멸치볶음(13) 배추김치(9.12.15)	카레라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 치킨너겟&머스타드 (1.2.5.6.13.15) 단무지무침 사과주스
열량/단백질	393.5/19.8	418.9/16.9	414.1/18.2	394.9/13.7	442.5/17.8
오후간식	유부초밥(1.2.5.6.)	고구마치즈빵(1.2.6.)	찐단호박	우동(5.6)	호밀호두(1.2.6.14)
날짜	11	12[건강의 날]	13[생일축하의 날]	14	15
오전간식	우리밀크런치바(6)+우유(2)	배	무지개떡	야채죽(16)	바나나
중식	잡곡밥(5) 아재만둣국(1.5.6.9.10.16.18) 돈육채피망볶음(5.6.10.13.) 숙음열무된장무침(5.6) 배추김치(9.12.15) 포도주스	검정쌀밥 얼갈이된장국(5.6.9.18) 오리불고기(5.6.13) 버섯나물 깍두기(9)	홍국미밥 유정란미역국(1.5.6.13) 소불고기(5.6.13.16) 청경채나물 배추김치(9.12.15) 굴	현미밥 들깨수제비국(5.6) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 굴소스양배추볶음(5.6.13.18) 백김치 감굴주스	쌀밥 황태채우국(5.6) 돼지고기수육(5.6.10) 상추&쌈장(5.6.13) 오이사과무침(5.6.13) 깍두기(9)
열량/단백질	383.0/19.5	363.7/21.3	427.8/14.9	389.7/16.0	418.5/28.0
오후간식	찐고구마	어묵떡볶이(8.18)	떠먹는젤리	마들렌빵(1.2.6)	시리얼요거트(2)
날짜	18	19	20[건강의 날]	21[저탄소의 날]	22
오전간식	두부과자(1.5.6.)+우유(2)	버섯죽(16)	사과	우리밀구부퐁(6)	참크래커(2.5.6.16)+까요까요(2)
중식	잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 비엔나계찜볶음 (2.5.6.10.12.15.16) 숙주나물무침 배추김치(9.12.15)	보리밥 떡국(1.5.6.16) 순살고등어조림(5.6.7.13) 숙음배추나물(5.6) 백김치 우유(2)	햄야채볶음밥(1.5.6.13.18) 근대된장국(5.6.18) 마카로니콘샬레드(1.5.6.13) 김자반볶음(5.13) 깍두기(9) 초코음료	현미밥 소고기감자국(5.6.16) 맛살달걀찜(1.5.6.8) 미역줄기볶음 배추김치(9.12.15) 두유(5)	쌀밥 어묵국(1.5.6.8.9.18) 돈육불고기(5.6.10.13) 상추겉절이(5.6) 깍두기(9)
열량/단백질	410.5/19.0	434.8/19.9	387.9/17.3	417.4/20.0	394.1/20.9
오후간식	감자만두(5.6.10.16)	시몬카스테라(1.2.6)	찐우정란(2)	모시개떡	찰보리빵(1.2.6)
날짜	25	26	27[건강의 날]	28	29
오전간식	우리밀핫도그+케찹 (1.2.5.6.10.12.15.16)	방울토마토(12)+유아치즈(2)	송편		
중식	잡곡밥(5) 두부김치국(5.6.9) 탕수육&소스(1.5.6.10.12.13) 감자양파볶음 배추김치(9.12.15)	보리밥 우동국(1.5.6.7.8.18) 간장찜닭(5.6.13.15.18) 들깨무나물 깍두기(9) 우유(2)	검정쌀밥 쇠고기버섯국(5.6.16) 도토리묵무침(5.6.13) 완자전(1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9.12.15) 식혜		
열량/단백질	413.4/12.1	416.0/22.1	415.4/14.1		
오후간식	초코볼(2.5)+우유(2)	엔젤쉬폰케이크(1.2.6)	떠먹는젤리		

원산지 표시	쌀, 찹쌀, 현미(쌀, 죽, 누룽지)		배추김치		콩, 두부류			육류			
			배추 및 고춧가루								
	국내산		국내산		국내산			국내산 한우			
	수 산 물		다량어		완자전 (돼지고기)	미트볼 (닭, 돼지고기)	탕수육 (돼지고기)	치킨너겟 (닭고기)	비엔나 (닭, 돼지고기)	만두 (돼지고기)	생선가스 (명태)
	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산
	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산

■ 해당식품에 알레르기 증상을 보이는 원아들은 각별한 주의를 부탁드립니다. (알레르기 유발식품은 음식명 옆에 번호로 표시됩니다)
 알레르기 유발 식품 표시 : ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 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



식품 위생·안전 소식

가을철 식중독, 방심하지 마세요!

똑똑한 장보기 요령

장보기는 가급적 1시간 이내로, 실온보관식품(쌀, 통조림, 라면등)
→ 과일·채소류 → 어패류 → 육류 → 냉장·냉동식품(햄, 요구르트,
만두 등) 순으로 장을 봅니다.

위생적인 도시락 준비

- 조리 전과 후, 조리 중 식재료가 바뀔 때 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- 육류 등은 중심부까지 75°C, 1분 이상(어패류는 85°C, 1분 이상) 완전히 익히기
- 밥과 반찬은 식혀서 개별 용기에 담기
- * 김밥은 밥과 재료를 충분히 익히고 식힌 후 조리하기!

안전한 음식 운반



- 조리된 음식은 아이스박스를 이용하여 차갑게 보관 및 운반
- * 햇볕이 닿는 공간이나 자동차 안 등 온도가 높은 곳에 방치하지 않기!

건강한 음식 섭취

- 식사전, 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- 안전성이 확인되지 않은 계곡수나 샘물 등 마시지 않기
- 도시락은 보관·운반 상태 확인 후 빠른 시간 내 섭취
- 배달시에는 배달 용기나 포장 등이 오염 혹은 손상되지 않았는지 확인

남은 채소 싱싱하게 보관하는 방법

시금치

- ▶ 물 묻힌 종이에 싸서 보관
- ▶ 장기간 보관 시 데친 다음 냉동 보관

양파

- ▶ 그물에 넣은 후 외부에 걸어서 보관

파

- ▶ 녹색부분은 종이에 싸서, 흰색 부분은 비닐봉지에 넣어서 냉장 보관

무

- ▶ 잎을 떼어낸 후 세워서 보관

당근

- ▶ 종이에 싸서 통풍이 잘 되고 서늘한 곳에 세워서 보관

오이

- ▶ 종이에 싸서 냉장보관
- ▶ 소금에 절여 물기제거 후 냉장보관

*자료출처: 식품의약품안전처, 식품안전나라



영양·식생활 소식

건강하고 즐거운 추석 보내기

추석의 의미

음력 8월15일은 우리 민족의 제일 큰 명절인 추석이며, 풍년을 이루게 한 하늘에 감사를 드리고, 우리를 보살펴 주신 조상님께 햇곡식과 차례를 지내며 성묘하는 날입니다.

신라 유리왕(삼국사기 기록) 때에 나라 안의 부녀자들이 두 편으로 나뉘어 한 달 동안 길쌈을 하여 마지막 날인 8월 15일에 승부를 가져 진 편에서 송편, 기름에 지진 고기, 전 등 갖가지 별식과 밤, 대추, 머루, 다래, 배 등을 준비하면 양편은 원을 그리며 둘러앉아 함께 먹으며 노래와 춤을 즐겼습니다.

추석놀이는 달맞이, 강강술래, 줄다리기, 씨름, 풍물놀이 등이 있습니다.

송편의 유래

추석 식탁에 빼놓을 수 없는 송편은 소나무 '송'에 떡'병'을 써서 '송병'으로 불렸습니다. 햅쌀로 빚은 '오려송편'을 차례상에 올려 조상님께 감사한 마음을 전했고 노비들에게 '노비송편'을 나누어 주어 농사일에 힘써 줄 것을 격려하기도 하였습니다.

우리 지역만의 이색 송편은?



서울 - <오색송편>

말오미자, 치자, 쑥으로 색을 알록달록 내어 한 입에 먹을 수 있도록 작게 만듭니다. 주로 깨 소를 넣어 빚습니다.



강원 - <감자송편>

감자를 이용한 녹말을 반죽하고 팥, 강낭콩소를 넣습니다. 강릉에서는 손자국 모양을 내어 멋을 내기도 합니다.



충청 - <호박송편>

호박을 멥쌀가루와 섞은 반죽에 대추, 깨 소를 넣으며 호박모양으로 빚습니다. 색깔이 곱고 단맛이 나며 쫄쫄한 식감을 가집니다.



전라 - <모시송편>

영광, 고흥에서는 모시잎을 삶아서 반죽에 섞고 박공, 팥, 밤, 대추, 깨 소를 넣습니다. 오래 두어도 쉽게 굳지 않고 쫄깃합니다.



경상 - <취송편>

산간에서 나는 취를 반죽에 섞고 소로 붉은 팥을 넣기도 합니다. 취의 씹새로운 맛과 특유의 향을 느낄 수 있으며 큼직하고 투박하게 빚습니다.



제주 - <완두송편>

달짝지근한 완두콩 소를 넣으며 등글고 납작한 비행접시 모양으로 빚습니다.

*자료출처: 식품의약품안전처, 식품안전나라