

# 2024년 1월 식단

날짜	월	화	수	목	금
오전간식	<ul style="list-style-type: none"> <li>식단은 유치원일정 및 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.</li> <li>Non-GMO 식품 의무사용 (6종) : 된장(청국장), 간장, 국간장, 고추장, 콩나물, 두부 사용</li> </ul>				
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경 등 우수식재료 사용</li> <li>저탄소의 날 : 기후 위기 대응을 위해 저탄소 식재료를 활용하여 식생활 개선을 목표로 월 1회 고기 없는 날 운영</li> </ul>				
영양/단백질/칼슘/철	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강의 날 : 환경 친화적인 녹색식생활 확산과 한국형 전통식문화 실천을 위하여 주 1회 운영</li> </ul>				
오후간식					

날짜	8[건강의 날]	9	10	11	12
오전간식	두부과자(1.5.6)+우유(2)	사과	절편+동굴레차	바나나	소고기죽(5.6.16)
중식	잡곡밥(5) 바지락살부추국(18) 닭살데리야끼볶음(5.6.13.15) 청포묵무침(5.6) 배추김치(9.12.15) 마들렌빵(1.2.6)	친환경울무밥 냉이된장국(5.6) 오징어야채볶음(5.6.13.17) 어묵조림(1.5.6.13) 깍두기(9)	찰보리밥 김치두부국(5.6.9) 돈육찐스테이크(5.6.10.12.13.16.18) 파프리카볶음(5.6.13.18) 배추김치(9.12.15)	친환경귀리밥 만둣국(1.5.6.9.10.16.18) 메추리알장조림(1.5.6.13) 진미채볶음(5.6.13.17) 깍두기(9) 우유(2)	베이컨우영볶음밥(5.6.10.13) 맑은콩나물국(5.6) 토마토스크램블에그(1.5.12) 배추김치(9.12.15) 굴
영양/단백질/칼슘/철	398.2/15.0/159.7/2.0	422.4/19.3/162.7/3.6	407.0/17.1/198.2/2.0	416.1/16.9/138.9/3.6	398.2/15.0/159.7/2.0
오후간식	사과음료	잔치국수(1.2.6)	플레인요거트(2)+블루베리청	치즈빵띠	떠먹는젤리
날짜	15	16	17	18[건강의 날]	19[저탄소의 날]
오전간식	우리밀핫도그+_케첩(1.2.5.6.10.12.15.16)	딸기	우리밀구부빵(6) 마시는요거트(2)	탕종식빵+스프(1.2.5.6.15.16)	야채죽(5.16)
중식	친환경찰보리밥 순두부탕(5.18) 소고기깻잎볶음(5.6.13.16) 배추나물 깍두기(9) 우유(2)	친환경수수밥 어묵국(1.5.6) 닭살고구마볶음(5.6.13.15) 잔멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9.12.15) 포도음료	현미밥 마파두부(5.6.10.12.13.16.18) 만두탕수(1.5.6.10.11.12.13.16.18) 단무지 백김치	흑미밥 새송이버섯국(5.6) 돈육두루치기(5.6.10.12.13) 유자무생채 배추김치(9.12.15) 감귤음료	잡곡밥(5) 근대된장국(5.6) 순살삼치구이(5.6) 콩나물무침(5) 깍두기(9)
영양/단백질/칼슘/철	397.1/15.6/160.5/4.4	388.9/21.7/182.9/1.7	456.4/14.5/167.8/6.8	366.1/16.3/142.7/1.6	365.2/16.9/153.2/2.1
오후간식	초코시리얼(2.5)	호밀호두(1.2.6.14)	임실스트링치즈(2)	찐고구마	비요뜨(2)
날짜	22	23	24[생일축하의 날]	25[건강의 날]	26
오전간식	조청파베기(1.2.6)	방울토마토(12)+유아치즈(2)	바람떡	사과	새우야채죽(5.9)
중식	찰보리밥 맑은오징어국(5.6.17) 돈육갈비찜(5.6.10.13.18) 미나리양배추나물(5.6) 배추김치(9.12.15) 어린이요구르트(2)	현미홍국미밥 단배추된장국(5.6.9) 돈가스&소스(1.5.6.10.12.13) 옥수수콘샐러드(1.5.13) 깍두기(9) 우유(2)	잡곡밥(5) 새우미역국(5.6.9) 소불고기(5.6.13.16) 쫄면야채무침(5.6.12.13) 백김치 딸기	콩나물밥(5.16) &달래양념장(5.6) 얼갈이된장국(5.6) 두부조림(5.6.10.13) 구이김 깍두기(9)	현미밥 쇠고기무국(5.6.16) 야채달걀찜(1.9) 어묵가지볶음(1.5.6.13) 배추김치(9.12.15) 우유(2)
영양/단백질/칼슘/철	421.8/20.2/170.4/2.0	421.9/13.0/294.8/1.9	456.0/16.8/151.4/2.2	374.1/17.2/201.2/2.8	404.6/15.4/190.7/1.8
오후간식	유부초밥(1.2.5.6.8.9.18)	시몬카스테라(1.2.6)	떠먹는젤리	감자만두(5.6.10.16)	찰보리빵(1.2.6)
날짜	29	30	31[잔반없는 날]	2/1	2
오전간식	후레쉬번(1.2.5.6)+우유(2)	한라봉	표고버섯죽(5.16)	바나나	우리밀크런치바(6)+우유(2)
중식	친환경통밀밥 닭곰탕(15) 소세지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 도토리묵&양념장(5.6.13) 깍두기(9) 과채음료	잡곡밥(5) 시금치된장국(5.6.18) 돼지고기수육&쌈장(5.6.10) 오이무침(5.6) 배추김치(9.12.15) 망고젤리스트릭	김치볶음밥(5.6.9.13.16.18) 달걀파국(1.5.6) 함박스테이크&소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 어린이요구르트(2)	현미올금밥 소고기무국(5.6.16) 돼지고기김치조림(5.6.10) 감자채볶음 백김치 까먹는치즈(2)	카레라이스(5.6.10.13) 치킨너겟+케첩(5.6.12.15) 단무지 배추김치(9.12.15) 미니쿠기(1.2.6)
영양/단백질/칼슘/철	428.9/17.1/131.0/1.7	414.2/16.8/264.4/4.7	482.7/18.2/213.3/2.6	446.9/19.1/163.9/1.5	404.6/15.4/190.7/1.8
오후간식	찐유정란(1)	꼬치어묵국(1.5.6)	모시개떡	크래커(2.5.6.16)	플레인요거트(2)

원산지 표시	쌀, 찹쌀, 현미(밥, 죽, 누룽지)		김치	콩, 두부류	육류				
	국내산		배추 및 고춧가루		쇠고기	돼지고기	닭, 오리고기		
	수 산 물		국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산		
	삼치	오징어	새우	치킨너겟(닭고기)	핫도그(돼지고기)	돈가스(돼지고기)	소세지(닭, 돼지고기)	함박스테이크(닭, 돼지고기)	만두, 감자만두(돼지고기)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

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



## 영양·식생활 소식

### 전통 발효식품의 가치!

#### 배추김치



- 항암, 항균작용
- 다양한 영양공급원
- 소화를 돕고 정장작용
- 특유의 맛과 색깔로 식욕 촉진

#### 된장



- 혈액의 흐름 원활
- 항암, 간기능 회복 및 해독에 효과
- 노인성 치매와 고혈압 예방 효과
- 동맥경화, 심장 질환에도 효과

#### 청국장



- 발암촉진 물질 감소
- 간의 해독 기능 도움
- 항암 효과, 면역증강 효과
- 비만, 혈압강화, 당뇨병, 뇌졸중, 빈혈 예방 효과

※자료출처: 농촌진흥청국립농업과학원

### 겨울 건강 지킴이 '호박죽'

#### 호박죽

“늙은호박”은 베타카로틴은 대표적인 항산화물질이 함유되어있고 당뇨병과 피부 미용 등에 효과적이다. 칼륨을 함유하고 있어 이뇨작용과 해독작용이 뛰어나고 비타민 A와 C는 면역력을 높여 세균 감염을 예방하는 효과가 있다.

#### 재료소개

- 늙은호박 1kg
- 참쌀가루 1/2컵
- 설탕 4큰술
- 소금 2큰술
- 불린 팥 30g



1. 늙은 호박의 껍질과 씨를 제거한 뒤 잘게 썰다
2. 끓는 물에 팥을 넣어 30분 이상 삶는다.
3. 썬 호박은 30~40분 정도 푹 삶는다.
4. 냄비에 늙은호박과 팥을 넣고 센 불에서 끓이다가 참쌀가루를 넣어 농도를 맞추고 간을 맞춘다.
5. 중불에서 10분간 저어가며 끓여주면 완성



## 슈퍼 푸드 「시금치」

세계 10대 슈퍼푸드 중 하나인 시금치는 보통 뿌리를 제거하고 잎을 먹는데, 뿌리에는 구리와 망간이 다량 함유되어 있습니다. 구리와 망간은 몸속의 해로운 요산을 분해해 몸 밖으로 배출하는 역할을 하기 때문에 뿌리까지 함께 섭취하는 것이 좋습니다. 시금치를 데칠 때 영양소와 선명한 색상을 지키려면 소금을 약간 넣되 뚜껑을 열어놓아야 합니다.

뚜껑을 열면 색이 살아나고 몸에 해로운 유기산(수산)도 날아갑니다. 시금치에는 사포닌, 비타민C, 베타카로틴 등의 영양소가 풍부해 면역력 강화 및 항암 치료에 효과적입니다.



## 위생·안전 소식

### 추운 겨울철에도 퍼프린젠스 식중독 주의

#### “끓였던 음식 무조건 안전할까요?”

퍼프린젠스 식중독은 일반적으로 봄철과 가을철에 많이 발생하지만 가열온도 미준수 등 부적절한 열처리나 보관·유통 등 관리 소홀시 추운 겨울에도 발생할 수 있어 주의가 요구됩니다.

#### 퍼프린젠스 식중독균

퍼프린젠스 식중독균은 공기가 없는 조건에서 잘 자라며 열에 강한 아포를 가지고 있어요. 음식을 끓이고 실온에 방치할 경우 서서히 식게 되면서 가열과정에서 살아남은 퍼프린젠스 아포가 깨어나 식중독의 원인이 될 수 있습니다.

#### 퍼프린젠스 식중독 예방요령

조리 시	육류 등은 중심온도 75℃ 1분 이상 완전히 조리
조리음식 냉각 시	차가운 물이나 얼음을 채운 싱크대에 올려놓고 산소가 골고루 들어갈 수 있도록 규칙적으로 저어서 냉각
보관 시	가급적 여러개의 용기에 나눠 담고 따뜻하게 먹는 음식은 60℃이상, 차갑게 먹는 음식은 5℃이하에서 보관 * 뜨거운 음식 냉장보관 시 반드시 식혀서 보관
섭취 시	조리된 음식은 가능한 2시간 이내 섭취하고, 보관 음식 섭취 시 독소가 파괴되도록 75℃ 이상으로 재가열



## 이야기가 있는 찹기음식

### 소한은 어떤 날인가요?

24절기 중 23번째 절기로 해가 양력으로 바뀌고 나타나는 절기 2024년 1월 6일 소한 무렵은 정초한파라 불리는 강추위가 물러오는 시기, 우리나라는 소한 무렵이 가장 춥다.

‘소한’이 아니라도 이때는 전국이 최저 기온을 나타낸다. 그래서 “대한이 소한의 집에 가서 얼어 죽는다” 라는 속담이 있다. 추위를 이겨냄으로써 어떤 역경도 감내하고자 했던 까닭으로 “소한의 추위는 꾸어다가도 한다.”라고도 했다.

- 소한 음식: 호박죽  
소한의 대표 음식의 호박죽을 꼽을 수 있다.
- ◆ 추천음식: 호박죽, 굴전, 굴국, 생강차

※자료출처: 식품의약품안전처