

2018년 12월 식단표

영양사: 문세영

날짜	12/3(월)	12/4(화)	12/5(수)	12/6(목)	12/7(금)
오전 간식	우유, 곡물과자	우유, 곡물과자	우유, 치즈	우유, 아몬드	우유, 아몬드
점심	잡곡밥 조랭이미역국 동그랑땡 무말랭이무침 김구이	잡곡밥 무황태국 새우살스크램블 마파두부 배추김치	감자들깨수제비 튀김만두 배추김치	잡곡밥 배추된장국 닭가슴살 카레채소볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 맑은순두부탕 돼지불고기 양배추쌈, 저염쌈장 배추김치
날짜	12/10(월)	12/11(화)	12/12(수)	12/13(목)	12/14(금)
오전 간식	우유, 해바라기씨	우유, 해바라기씨	우유, 볶은콩	우유, 볶은멸치	우유, 볶은멸치
점심	잡곡밥 부대찌개 두부부침, 양념장 돼지고기 고사리나물볶음 무김치	잡곡밥 오징어유부국 어묵양배추볶음 달걀장조림 무김치	돼지고기콩나물밥 브로콜리 맛살샐러드 새콤달콤무장아찌	잡곡밥 호박된장찌개 공치무조림 숙주나물 김구이	잡곡밥 다시마감자국 안동찜닭 들기름물미역볶음 무김치
날짜	12/17(월)	12/18(화)	12/19(수)	12/20(목)	12/21(금)
오전 간식		우유, 말린과일	우유, 말린과일	우유, 호두	우유, 호두
점심	튼튼발표회 (12/15)로 인한 재량휴업일	잡곡밥 맑은미역국 생선까스 데친브로콜리와 초고추장 무김치	닭육수 하이라이스 요거트 단무지	잡곡밥 등뼈우거지국 해물전 오이도라지무침 김구이	<겨울방학식> 크리스마스 김밥 만들어 먹기 어묵국 크리스마스 케이크

- ❖ 튼튼 유치원의 급식은 인공조미료를 전혀 사용하지 않고, 멸치, 다시마, 표고버섯, 건새우, 무 등의 천연재료로 맛을 내고 있습니다.
- ❖ 저염 식사의 일환으로 수요일은 국 없는 일품식단이 제공됩니다.
- ❖ 유아의 일일 권장열량 1,400칼로리 중에서 점심식사의 필요열량은 약 600-650칼로리로 구성됩니다.
- ❖ 간혹 유치원 급식상황에 따른 식단변경이 있을 수 있습니다.
- ❖ 식재료 원산지 안내

쌀	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	달걀	식육가공품	수산물	건어물	김치	콩
국내산	국내산 1등급 친환경 무항생제	국내산 1등급 무항생제	국내산 1등급 무항생제	국내산 1등급 친환경 무항생제	국내산 1등급 친환경 무항생제	육함량국내산 HACCP인증 (수입사용시 별도표기)	오징어-국내산 냉동새우살, 명태살, 가자미 -수입산	멸치 다시마 -국내산	전재료 국내산	두부- 국내산

SINCE 1983

몸도 튼튼 마음도 튼튼 슬기도 튼튼



아토피 예방 수칙

▶ 아토피란?

아토피(atopy)란 용어는 ‘이상한’ 또는 ‘부적절한’ 이란 뜻을 가지고 있으며, 원인은 아직까지 규명되지 못하고 있습니다. 알레르기 반응이 피부에 나타나는 것이며 주로 영유아기에 시작하고 심한 가려움증을 동반하는 만성 재발성 습진 질환입니다.

						
탈락성피부염	눈 합병증	자극성 습진	발열, 피부 각질화		2차성 감염증	피부건조

▶ 어떻게 먹어야 할까요? - 피해야 되는 식품

곡류	채소	지방	과일	우유	어육류	기타
녹두 콩 메밀 밀가루	고사리 죽순	견과류 튀김 동물성 지방	복숭아 키위 토마토 망고 딸기	우유 및 유제품	등푸른 생선 계 조개 계란 돼지.닭 쇠고기	인스턴트 방부제.초콜릿 식품첨가물

▶ 이렇게 먹어요!

- 가능한 한 모유를 먹이며 이유식은 6개월 이후에 직접 만들어 제공합니다.
- 자극적이거나 가공한 음식 섭취를 줄이고, 제철식품을 이용합니다.
- 수분을 충분히 섭취합니다.
- 환경호르몬 유발 가능성이 있는 제품의 사용을 제한하며, 가능한 한 유기농 농산물을 섭취하도록 합니다.

▶ 생활 속 우리 아이의 피부를 지키려면?

1. 보습 및 피부 관리를 철저히 해야 합니다.
 - 목욕은 매일 미지근한 물로 20분 이내로 합니다.
 - 비누목욕은 2~3일에 한 번, 때를 밀면 안 됩니다.
 - 보습제는 하루에 2번 이상, 목욕 후에는 3분 이내에 바릅니다.
2. 손톱, 발톱은 짧게 깎도록 합니다.
3. 면으로 만든 옷이 좋으며, 새 옷은 한 번 세탁한 후 입도록 합니다.
4. 적절한 실내온도(18~23℃)와 습도(40~50%)를 유지하도록 합니다.
5. 집안에서 애완동물을 기르지 않도록 합니다.
6. 전문의에게 진료를 받고 원인식품 섭취를 제한하도록 합니다.

