

2020년 10월 식단표

날짜	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수)	10/8(목)	10/9(금)
오전 간식	말린과일	말린과일	볶은멸치	볶은멸치	한글날
점심	잡곡밥 청국장 양배추어묵볶음 브로콜리새우조림 배추김치	잡곡밥 황태달걀국 참치부추전 닭고기안심채샐러드 배추김치	떡만두국 동그랑땡 짜먹는 요거트 배추김치	잡곡밥 들깨수제비탕 훈제오리고기구이/무쌈 콩나물무침 배추김치	
날짜	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수)	10/15(목)	10/16(금)
오전 간식	치즈	치즈	오이	아몬드	아몬드
점심	잡곡밥 홍합미역국 돈안심달걀조림 오징어채무침 무김치	잡곡밥 우렁이된장찌개 캐슈넛마요네즈새우 숙주나물무침 무김치	간자장덮밥 군만두 과일 단무지	잡곡밥 해물순두부탕 돼지고기소사리나물볶음 케찹을 얹은 데친비엔나소시지 무김치	잡곡밥 부추달걀국 새우젓애호박나물 미트볼조림 무김치
날짜	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)
오전 간식	곡물과자	곡물과자	치즈	당근	당근
점심	잡곡밥 미소된장국 등심돈가스 양배추치즈샐러드 무김치	잡곡밥 등뼈우거지탕 오색달걀말이 무말랭이무침 김구이	간장비빔국수 미니핫도그 파인애플통조림 단무지	잡곡밥 콩나물국 달볶음탕 단호박샐러드 무김치	잡곡밥 소고기무국 고등어자반구이 우영조림 무김치
날짜	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수)	10/29(목)	10/30(금)
오전 간식	호두	호두	곡물과자	말린과일	말린과일
점심	잡곡밥 양배추된장국 햄감자채볶음 마파두부 배추김치	잡곡밥 다시마어묵탕 돼지고기피망잡채 꽃빵 새콤달콤오이무침	두부카레라이스덮밥 오이스틱 떠먹는 요거트 단부지	잡곡밥 다시마감자국 당근채스크렘블 무공치조림 배추김치	잡곡밥 조랭이미역된장국 돼지고기숙주볶음 무생채 김구이

- ◆ 틈튼 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 점심 식사의 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	육합량국내산 HACCP인증 (수입사용시 별도표기)	오징어-국내산 냉동새우살, 명태살, 가지미 -수입산	멸치 다시마 -국내산	전재료 국내산	두부- 국내산

가을철 식중독을 조심합시다!



지역축제 등 각종 야외 활동이 많아지는 가을철에 도시락 등으로 인한 식중독 발생 우려가 높아 식음료 준비, 보관, 섭취에 각별한 주의가 필요합니다. 가을철에 식중독을 예방할 수 있는 방법을 함께 알아보시다.

안전한 도시락 준비·보관·섭취 요령



도시락 준비 요령

1. 조리 전 · 후 올바른 손씻기
-반드시 비누 등 **손세정제**를 이용하여 흐르는 물에 **30초 이상** 씻기

2. 위생적으로 만들기

- 과일, 채소류 등은 흐르는 물로 깨끗이 씻기
- 조리 음식은 중심부까지 **완전히 익히기**
- 김밥을 준비할 경우 밥은 식초, 매실액 등 양념과 섞은 후 **충분히 식히고**, 재료도 **익힌 후 충분히 식혀서** 만들기



보관·운반 요령

3. 시원한 곳에 보관 ·운반하기

- 조리된 식품은 **실온에서 2시간 이상 방치하지 않기**
- 가급적 **아이스박스** 등을 이용하여 보관하기(10°C 이하)
- 햇빛이 닿는 공간이나 자동차 트렁크에 보관하지 않기
- *자동차 트렁크는 외부보다 온도가 높아 세균 증식이 용이함



섭취 요령

4. 개인위생 관리 철저히 하고, 안전한 물 마시기

- 식사 전 반드시 손을 깨끗이 씻거나 물티슈로 닦기
- 마실 물은 가정에서 미리 준비하고, 안전성이 확인되지 않은 계곡물이나 샘물 등을 함부로 마시지 않기
- 남은 음식과 음료수는 장시간 이동 중 식중독균 증식 우려가 있으므로 집으로 다시 챙겨와 섭취하지 않도록 하기

▶ 10월의 제철음식 (대하, 갈치, 고등어, 게, 홍합, 고구마, 사과, 배, 굴)



갈치

- <효능 및 영양성분>
- 단백질이 풍부하고 지방이 알맞게 들어 있어 맛이 좋으며 채소와 같이 섞어서 조리하면 궁합이 맞다.
 - 단백질 함량이 많고, 지방이 적당량 들어 있어 과잉 섭취만 하지 않은 경우 식사에 활용하면 도움이 된다.
 - 어린이 성장발육 촉진 (리진, 페닐알라닌, 메티오닌 등 필수아미노산이 고루 함유된 단백질 공급식품으로 특히 라이신 함량이 높아 성장기 어린이의 발육에 좋다.)