

# 2020년 12월 식단표

날짜	11/30(월)	12/1(화)	12/2(수)	12/3(목)	12/4(금)
오전 간식	치즈	치즈	맛밤	아몬드	아몬드
점심	잡곡밥 물만두달걀국 돼지고기고사리나물볶음 치킨샐러드 배추김치	잡곡밥 황태국 햄감자채볶음 돈안심달걀조림 배추김치	허니카레라이스 떠먹는 요거트 과일 단무지	잡곡밥 무들깨국 양파어묵불볶음 무말랭이무침 김자반	잡곡밥 우거지된장국 등심돈까스 치즈양배추샐러드 배추김치
날짜	12/7(월)	12/8(화)	12/9(수)	12/10(목)	12/11(금)
오전 간식	말린과일	말린과일	호두	볶은멸치	볶은멸치
점심	잡곡밥 김치순두부찌개 생선까스 도아지오이무침 김구이	잡곡밥 두부된장찌개 브로콜리케첩소시지볶음 옥수수참치전 무김치	달걀새우볶음밥 군만두 과일 새콤달콤수제오이피클	잡곡밥 보리새우미역국 돼지불고기 양배추쌈, 쌈장 무김치	잡곡밥 감자양파국 고기두부조림 견과류멸치볶음 무김치
날짜	12/14(월)	12/15(화)	12/16(수)	12/17(목)	12/18(금)
오전 간식	호두	호두	치즈	곡물과자	곡물과자
점심	잡곡밥 다시마어묵탕 궁중잡채 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥 유부장국 캐슈넛달볶음 숙주나물무침 배추김치	매생이바지락칼국수 브라우니 마시는 요쿠르트 배추김치	잡곡밥 새우젓두부국 해물완자전 카레감자조림 배추김치	잡곡밥 곰탕 시금치나물 미트볼케첩조림 배추김치
날짜	12/21(월)	12/22(화)	12/23(수)	12/24(목)	12/25(금)
오전 간식	볶은멸치	볶은멸치	아몬드	아몬드	크리스마스
점심	잡곡밥 맑은순두부탕 동그랑땡 과일샐러드 무김치	잡곡밥 콩나물국 마요네즈새우튀김 채소쫄면케첩무침 무김치	잡곡밥 미역된장국 돼지고기수육 무생채 김구이	-방학식과 크리스마스파티- 로제해물스파게티 그린샐러드 스트로베리케이크 오이피클	 Merry, Christmas

- ◆ 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 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

# 영양표시를 보면 건강이 보여요



영양표시제도는 제품이 가진 영양적 특성을 소비자에게 전달하여 자신의 건강에 더 나은 제품을 선택할 수 있게 돕는 제도입니다. 영양표시에 들어있는 정보를 알아보고 식품 구입 시 활용해보세요.

## 영양표시 확인 방법

**'총내용량당', '100g(ml)당', '1봉지당' 등 기준치 확인**

이 제품을 '100g' 섭취했을 때 아래 영양성분만큼 섭취하게 됨

**제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인!**

영양정보		총 내용량 200g 100g당 497kcal
100g당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨	860mg	43%
탄수화물	70g	22%
당류	12g	12%
지방	13g	24%
트랜스지방	0g	
포화지방	7g	47%
콜레스테롤	55mg	18%
단백질	25g	45%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

## 영양정보 기준 확인!

제품의 총 내용량은 200g, 100g당 열량은 497kcal 이므로 모두 섭취하면 열량은 994kcal

## 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%) 확인

식품에 함유된 영양성분의 함량이 하루 식사 중에서 얼마나 많이 기여하는지 확인 가능

제품의 100g을 섭취하면, 나트륨 기준치(2,000mg)의 43%를 섭취한다는 의미

## 영양표시, 어떻게 활용할까요?

◦ 자신의 건강을 위해 관심을 가져야 할 영양성분을 선택한 후 1일 영양성분 기준치에 대해 비교하기

우리 아이는 군것질을 너무 많이 해요!

가족 중에 비만, 고혈압이 있어요!

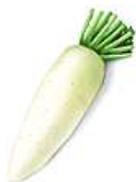


열량, 나트륨, 당류 등의 함량을 확인해보세요!



지방, 나트륨, 콜레스테롤 등의 함량을 살펴보세요!

## ▶ 12월의 제철음식 (굴, 사과, 홍합, 꼬막, 배추, 대하, 삼치, 유자)



무

<효능 및 영양성분>

- 무의 매운맛을 내는 유황 화합물은 항균, 항산화, 항염 및 항암 작용을 한다.
- 무의 메틸메르캡탄이 가래 거담 작용 및 항균 작용을 해 감기 예방에도 좋은 효과가 있다.
- 장의 운동을 촉진하여 변비를 개선하며 장 속 노폐물을 청소해 준다.
- 무기질과 비타민등이 풍부해 소화불량이나 복통 및 위궤양 증상의 치료에 활용이 된다.