

2021년 3월 식단표(만4,5세)

날짜	3/1(월)	3/2(화)	3/3(수)	3/4(목)	3/5(금)
오전 간식	삼일절 튼튼친구들의 진급과 입학 축하합니다.	말린과일	치즈	아몬드	아몬드
점심		해물자장밥 미니핫도그 과일 단무지	마요네즈참치주먹밥 브라우니 짜먹는 요거트 단무지	로제스파게티 치즈를 얹은 데친 브로콜리 요쿠르트 새콤달콤오이피클	잔치국수 꿀떡 과일 배추김치
날짜	3/8(월)	3/9(화)	3/10(수)	3/11(목)	3/12(금)
오전 간식	곡물과자	곡물과자	볶은멸치	호두	호두
점심	잡곡밥 모듬어묵탕 등심돈까스 양배추샐러드 백김치	잡곡밥 콩나물된장국 날치알달걀말이 오징어채무침 백김치	파인애플 닭고기볶음밥 춘권 요구르트 단무지	잡곡밥 달걀순두부탕 케찹소시지 채소버터콘구이 백김치	잡곡밥 감자미역국 궁중잡채 무말랭이무침 김구이
날짜	3/15(월)	3/16(화)	3/17(수)	3/18(목)	3/19(금)
오전 간식	말린과일	말린과일	오이스틱	치즈	치즈
점심	잡곡밥 돼지고기비지찌개 양배추어묵볶음 오징어숙회와 초장 배추김치	잡곡밥 무항태국 돼지고기 고사리나물볶음 탕평채 배추김치	버섯들깨수제비 군만두 과일 배추김치	잡곡밥 다시마감자국 커리를 푼 치킨 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 돼지안심과 달걀조림 들기름으로 볶은 무나물 배추김치
날짜	3/22(월)	3/23(화)	3/24(수)	3/25(목)	3/26(금)
오전 간식	아몬드	아몬드	호두	볶은멸치	볶은멸치
점심	잡곡밥 유부된장국 마파두부 꽃맛샐러드 무김치	잡곡밥 콩나물국 돼지고기피망잡채 견과류멸치볶음 무김치	닭고기하이라이스 미니약과 짜먹는 요거트 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 연근튀김 새콤달콤오이무침 김구이	잡곡밥 부추조개탕 단호박전 시금치나물무침 무김치
날짜	3/29(월)	3/30(화)	3/31(수)	4/1(목)	4/2(금)
오전 간식	치즈	치즈	방울토마토	곡물과자	곡물과자
점심	잡곡밥 조랭이미역국 가지그라탕 콩나물무침 무김치	잡곡밥 돼지고기 양배추찌개 마요네즈를 얹은 데친소시지 새우젓애호박나물 무김치	간장비빔국수 불고기피자 과일 단무지	잡곡밥 아욱된장국 햄과 감자채볶음 케이준치킨샐러드 무김치	잡곡밥 곰탕 얼갈이된장무침 보리새우마늘쫀볶음 무김치

- ◆ 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 으로 원에서 담금	두부- 국내산

식품에도 공합이 필요해요!

대부분의 사람들은 신선한 식재료를 많이 넣으면 건강한 음식이 된다고 생각하지만 식재료를 함께 요리 했을 때 서로의 맛과 영양을 높이는 '좋은 공합'이 있어요.

지금부터 식품에서 '좋은 공합'과 '나쁜 공합'에는 어떤 것들이 있는지 알아볼까요?

땡땡! 이런 공합은 좋아요

▶ 명태와 달걀

명태를 북어로 말려 북엇국을 끓일 때 달걀을 함께 넣으면 질 좋은 단백질을 효율적으로 섭취하여 영양이 향상되는 효과를 낼 수 있어요.



▶ 시금치와 참깨

시금치와 참깨를 곁들여 조리하면 시금치의 부족한 지방이나 단백질을 보충해 주므로 공합이 잘 맞는 식물이에요.



▶ 돼지고기와 비지

돼지고기에 의해 몸속에서 발생하는 콜레스테롤은 비지(콩) 속의 불포화지방산과 비타민E 성분이 콜레스테롤의 배출을 도와주고 혈관을 부드럽게 만들어 줄 수 있어요.



▶ 배추와 무

배추와 무에는 발암 물질을 억제해 주는 성분들이 많아 함께 김치로 만들어 조리하면 인돌 성분과 아이소싸이오시아네이트 성분에 의해 간암 예방에 도움을 줘요.



뽀-뽀- 이런 공합은 나빠요

▶ 시금치와 두부

시금치에 함유된 수산성분과 두부에 함유된 칼슘이 결합하면 수산칼슘이 만들어지게 되는데, 수산칼슘이 칼슘의 섭취를 막아 결석에 걸릴 수 있어요.



▶ 장어와 복숭아

장어에는 지방성분이 많이 함유되어 있어 지방산으로 분해되는 과정을 거치게 돼요. 장어와 복숭아를 함께 먹으면 복숭아의 유기산 성분에 의해 장에 자극을 주어 설사나 복통과 같은 증상이 나타날 수 있어요.



▶ 설탕과 토마토

설탕을 소화시키려면 무기질과 비타민 B1이 필요한데 토마토와 설탕을 함께 먹으면 토마토의 영양분을 설탕 소화 작용에 모두 소모하게 되어 몸 안의 영양분으로 사용할 수 없게 만들어요.



▶ 감과 게

게는 식중독균이 빠르게 번식 되는 식품인데, 게에 혹시라도 식중독 균 이 있을 경우 감에 있는 탄닌 성분이 식중독 균을 받아들여, 소화불량 또는 식중독을 일으킬 수 있어요.



좋은 공합의 음식으로 건강하세요!