

2021년 4월 식단표

날짜	4/5(월)	4/6(화)	4/7(수)	4/8(목)	4/9(금)
오전 간식	치즈	치즈	당근스틱	아몬드	아몬드
점심	잡곡밥 해물순두부찌개 부추달걀말이 땅콩조림 배추김치	잡곡밥 우렁이두부된장찌개 가자미튀김 우영채조림 배추김치	새우살 볶음밥 떡갈비구이 마시는 요쿠르트 단무지	잡곡밥 모듬어묵탕 고기두부조림 참나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨수제비버섯탕 안동찜닭 콩나물무침 배추김치
날짜	4/12(월)	4/13(화)	4/14(수)	4/15(목)	4/16(금)
오전 간식	볶은멸치	볶은멸치	곡물과자	오이스틱	오이스틱
점심	잡곡밥 황태달걀국 양파어묵볼조림 해물전 배추김치	잡곡밥 열무된장국 깐소새우 맛살메추리알조림 배추김치	떡만두국 동그랑땡 과일 배추김치	잡곡밥 다시마감자국 연두부, 양념장 미트볼케찹조림 배추김치	잡곡밥 콩나물미역된장국 돼지고기수육 무생채 김구이
날짜	4/19(월)	4/20(화)	4/21(수)	4/22(목)	4/23(금)
오전 간식	말린과일	말린과일	치즈	호두	호두
점심	잡곡밥 소고기무국 오이볶음 견과류떡조림 무김치	잡곡밥 달걀국 오리불고기 새콤달콤무쌈 요거트 과일샐러드 무김치	사과카레라이스 딸기잼쿠키 망고젤리쥬스 무김치	잡곡밥 갈비탕 검은콩자반 미역줄기볶음 무김치	잡곡밥 부대찌개 당근채스크림블에그 숙주나물무침 무김치
날짜	4/26(월)	4/27(화)	4/28(수)	4/29(목)	4/30(금)
오전 간식	아몬드	아몬드	곡물과자	치즈	치즈
점심	잡곡밥 시레기된장찌개 등심돈까스 치즈양배추샐러드 무김치	잡곡밥 참치미역국 알감자조림 도라지오이무침 김구이	비빔밥 츄러스 과일통조림 무김치	잡곡밥 콩나물국 돼지불고기 양배추쌈 무김치	잡곡밥 새우젓두부국 단호박크린베리샐러드 대구포전 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

미세먼지에 도움이 되는 식품

1. 미세먼지란?

주로 석탄 · 석유 등 화석연료를 태울 때나 공장 · 자동차 등의 배출가스로부터 발생하는 우리 눈에 보이지 않는 아주 작은 먼지

인체에 미치는 영향

미세먼지는 호흡을 통해 우리 몸에 들어오기 쉬워 기관지나 폐에 흡착해 각종 호흡기질환을 유발하므로 주의해야 함



2. 미세먼지, 먹는 것으로 예방하자!

미나리



- 비타민, 무기질이 풍부하게 함유
- 체내 중금속을 흡수해 몸 밖으로 배출하는데 도움을 줌
- 혈액을 맑게 해줌

마늘



- 마늘에 함유된 알리신이 체내에 쌓인 각종 독소를 배출하는데 도움을 주어 노폐물이 쌓이는 것을 억제해 줌

고등어



- 오메가-3 지방산이 풍부해 기도의 염증을 완화시킴
- 폐질환 증상 개선에 도움을 줌

모과



- 오메가-3 지방산이 풍부해 기도의 염증을 완화시킴
- 폐질환 증상 개선에 도움을 줌

녹차



- 탄닌 성분이 미세먼지로 인해 체내에 유입된 중금속 배출
- 기관지 내 미세먼지를 씻어내 소변으로 배출시킴

3. 미세먼지 속 건강하게 생활하기



평소보다 자주 물, 채소, 과일 섭취
(체내 미세먼지 배출 돕기)



조리 시 창문을 닫은 후 조리



외출 전·후 비누로
얼굴, 손, 발 깨끗이 씻기!



채소·과일은 깨끗한 물로 충분히
씻고 조리기구는 살균·소독 후 사용



야외활동을 자제하고
외출 시 보건용 마스크 착용



포장되지 않은 식재료는
덮개가 있는 용기에 보관