

2021년 9월 식단표

| 날짜 | 9/6(월) | 9/7(화) | 9/8(수) | 9/9(목) | 9/10(금) |
|-------|--|---|--------------------------------------|--|--|
| 오전 간식 | 호두 | 호두 | 치즈 | 방울토마토 | 방울토마토 |
| 점심 | 잡곡밥 버섯된장국 해물전 마파두부 배추김치 | 잡곡밥 들깨미역국 치즈를 얹은 데친브로콜리 돼지고기양배추볶음 배추김치 | 닭고기하이라이스 과일샐러드 마시는 요구르트 단무지 | 잡곡밥 소고기육개장 견과류멸치볶음 고구마샐러드 배추김치 | 잡곡밥 건새우무우국 날치알달걀말이 도라지오이무침 김구이 |
| 날짜 | 9/13(월) | 9/14(화) | 9/15(수) | 9/16(목) | 9/17(금) |
| 오전 간식 | 곡물과자 | 곡물과자 | 볶은멸치 | 오이스틱 | 오이스틱 |
| 점심 | 잡곡밥 맑은순두부달걀탕 코다리무조림 시금치나물 배추김치 | 잡곡밥 우거지된장국 궁중잡채 무말랭이무침 김자반 | 잔치국수 새우튀김 과일 배추김치 | 잡곡밥 참치미역국 두구부이와 양념장 모듬버섯나물 배추김치 | 잡곡밥 다시마감자국 칠리새우 탕평채 송편 배추김치 |
| 날짜 | 9/20(월) | 9/21(화) | 9/22(수) | 9/23(목) | 9/24(금) |
| 오전 간식 |  | | | 아몬드 | 아몬드 |
| 점심 | | | | 잡곡밥 돼지고기비지찌개 연근조림 후랑크소시지채소볶음 무김치 | 잡곡밥 황태채국 버터콘구이 돈안심메추리알조림 무김치 |
| 날짜 | 9/27(월) | 9/28(화) | 9/29(수) | 9/30(목) | 9/31(금) |
| 오전 간식 | 치즈 | 치즈 | 곡물과자 | 말린과일 | 말린과일 |
| 점심 | 잡곡밥 감자미역고추장찌개 새우살에그스크렘블 단호박샐러드 배추김치 | 잡곡밥 조갯국 피망고기잡채, 꽃빵 오징어채무침 배추김치 | 삼선자장밥 탕수육 오이스틱 단무지 | 잡곡밥 청국장찌개 숙주나물 마요네즈참치 배추김치 | 잡곡밥 콩나물된장국 돈까스 오이무침 김자반 |

- ◆ 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 600~680칼로리로 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 |

우리집 냉장고 똑똑하게 관리하기

냉장고는 식재료 저장 및 보관이 용이하지만 냉장·냉동 상태에서도 식중독균은 증식이 억제될 뿐 사멸되는 것은 아니며 가정에서 냉장고 위생관리 소홀로 식중독균이 노출되기 쉬우므로 안전하게 관리하고 사용해야 합니다.

1. 냉장고 안전 수칙

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| 냉장고에 보관 전 이물질이나 흙을 깨끗이 제거 후 밀봉하여 보관 | 냉장고에 든 식품을 취급할 때는 손을 깨끗이 씻기 | 식품 표시사항(보관방법)을 확인한 후 보관 |
|  |  |  |
| 먹다 남은 식품은 재가열하여 식힌 후 냉장고에 보관 | 냉장고 보관 음식은 70°C에서 3분 이상 재가열 후 섭취 | 냉동 보관 식품은 냉장실에서 해동하거나 전자레인지에서 해동 |
|  |  |  |
| 냉장실 온도는 5°C 냉동실 온도는 -18°C 이하로 유지 | 냉장고 보관 식품의 양은 냉장고 용량의 70% 이내만 채움 | 냉장고는 최소한 한 달에 한 번 청소 |

2. 청결한 냉장고 유지 방법

준비물  위생장갑 또는 고무장갑  행주, 부드러운 천 등  세척·소독제

1단계



- 장갑을 낀 후 변색되거나 냄새가 나거나 유통기한이 지난 식재료는 버리기
- 상한 식재료에 닿은 손이 정상 식재료에 닿지 않도록 하기

2단계



- 청소하는 동안 냉장고 안에 있는 식재료를 모두 꺼내서 아이스박스에 얼음(얼음팩)과 함께 담아두기

3단계



- 내부는 세척·소독제를 사용하고, 분리할 수 있는 서랍 등은 꺼내 따뜻한 비눗물로 세척 후 마른 천으로 닦아 내기

4단계



- 냉장고 보관 요령에 따라 식재료 간 교차 오염이 일어나지 않게 정리·보관

5단계



- 청소 후, 손을 씻고 청소해 사용한 도구를 세척·건조하기