

# 2021년 11월 식단표

날짜	11/1(월)	11/2(화)	11/3(수)	11/4(목)	11/5(금)
오전 간식	감말랭이	감말랭이	치즈	아몬드	아몬드
점심	잡곡밥 돼지고기양배추찌개 베이컨감자볶음 진미채무침 무김치	잡곡밥 맑은미역국 등심돈까스 양배추치즈샐러드 무김치	돼지고기콩나물밥 양념장 망고주스 애플잼쿠키 무김치	잡곡밥 비지찌개 콩치무조림 숙주나물 김자반	잡곡밥 건새우아욱된장국 단호박전 마요네즈를 얹은 데친 소시지 무김치
날짜	11/8(월)	11/9(화)	11/10(수)	11/11(목)	11/12(금)
오전 간식	볶은멸치	볶은멸치	치즈	곡물과자	곡물과자
점심	잡곡밥 오징어유부국 돼지고기고사리나물 게맛살전 배추김치	잡곡밥 돈뽀우거지탕 달걀두부부침 파래초무침 김구이	닭죽 꿀떡 과일 배추김치	잡곡밥 다시마감자국 오리훈제구이 새콤달콤무쌈 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 홍합탕 카레감자 쫄면케첩채소무침 배추김치
날짜	11/15(월)	11/16(화)	11/17(수)	11/18(목)	11/19(금)
오전 간식	말린과일	말린과일	감말랭이	호두	호두
점심	잡곡밥 다시마어묵국 동그랑땡 탕평채 배추김치	잡곡밥 달걀황태국 치자연근튀김 깻잎나물무침 배추김치	전주비빔밥 떠먹는 요거트 오이스틱 배추김치	잡곡밥 늪은호박국 돼지불고기 데친양배추쌈 저염쌈장 배추김치	잡곡밥 해물순두부탕 버터곤구이 케이준치킨샐러드 배추김치
날짜	11/22(월)	11/23(화)	11/24(수)	11/25(목)	11/26(금)
오전 간식	아몬드	아몬드	곡물과자	치즈	치즈
점심	잡곡밥 콩나물된장국 동태전 도라지오이무침 김구이	잡곡밥 메생이굴국 돈안심달걀조림 모듬버섯볶음 무김치	자장면 군만두 마시는 요구르트 단무지	잡곡밥 청국장 들기름오이나물볶음 견과류치즈떡구이 무김치	잡곡밥 배추들깨탕 간소새우 미역줄기볶음 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 600~680칼로리로 구성됩니다.
- ◆ 간혹 유치원 급식상황에 따른 식단변경이 있을 수 있습니다.
- ◆ 식재료 원산지 안내

쌀	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	달걀	식육가공품	수산물	건어물	김치	콩
국내산	호주산 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

# 슬기로운 조리기구 사용 방법

## 식품용 기구 표시사항

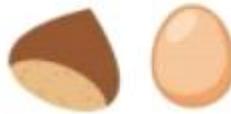
식품용 기구를 구입할 때는 제품의 표시사항을 확인 후 용도에 적합한 제품을 선택해야 합니다. 식품용 기구에는 '식품용' 단어 또는 '식품용 기구 도안', PE(폴리에틸렌), PP(폴리프로필렌) 등 **재질명**과 소비자 안전을 위한 **주의사항** 등이 표시되어 있으므로 꼭 확인하고 구입해야 합니다.

## 1. 전자레인지 사용 방법

### 전자레인지에서 식품 조리시 주의사항



기름기가 많은 식품은 전자레인지에서 고온에는 과열될 수 있어 화상 등에 주의 필요



달걀, 밤 등 껍질이 있는 식품은 껍질을 제거하고 칼집을 내어 조리해야 터지지 않음



식품을 해동하는 경우 포장을 제거하고 전자레인지용 그릇에 담아서 가열



전자레인지에서 알루미늄 호일 등은 불꽃을 일으켜 화재의 위험이 있으므로 사용 금지

## 2. 조리기구의 안전한 사용 요령



- 플라스틱 재질은 고온에서 외형의 변형 등이 발생할 수 있으므로 가열된 식품을 담는 용도로 사용하지 않기
- 플라스틱 국자나 바가지 대신 스테인리스 국자를 사용



- 국물을 우려낼 때 농산물 포장 용도로 제조된 양파망은 절대 사용하지 않기
- 뜨거운 온도에서는 양파망의 붉은색 색소 등이 녹아 내릴 수 있으므로 식품용으로 제조된 스테인리스 재질 육수 망을 사용



- 김장할 때는 식품용으로 제조된 플라스틱 재질 또는 스테인리스 재질의 대야를 사용하는 것이 바람직함
- 빨간색 고무대야는 통상적으로 재활용 원료로 만들어져 카드뮴 등 중금속이 용출될 우려가 있어 식품용 기구가 아닌 경우가 대부분임



- 패스트푸드 매장 등에서는 쟁반 위에 깔아두는 광고지와 감자튀김이나 케첩 등이 바로 접촉하지 않도록 주의함
- 인쇄용 잉크가 식품으로 묻어 나올 수 있음