

2021년 12월 식단표

날짜	11/29(월)	11/30(화)	12/1(수)	12/2(목)	12/3(금)
오전 간식	아몬드	아몬드	치즈	말린과일	말린과일
점심	잡곡밥 다시마어묵국 고기두부조림 당근감자채볶음 무김치	잡곡밥 부대찌개 단호박튀김 브로콜리숙회 무김치	두부카레라이스 오이스틱 과일통조림 단무지	잡곡밥 맑은미역국 오징어튀김 애호박나물 무김치	잡곡밥 우렁이된장국 생선까스 무말랭이무침 김자반
날짜	12/6(월)	12/7(화)	12/8(수)	12/9(목)	12/10(금)
오전 간식	볶은멸치	볶은멸치	곡물과자	호두	호두
점심	잡곡밥 다시마감자국 마파두부 해물전 배추김치	잡곡밥 늪은호박된장찌개 오색달걀찜 우엉조림 배추김치	떡만두국 군만두 과일 배추김치	잡곡밥 콩나물국 치즈달걀비 무파래무침 김구이	잡곡밥 조개두부국 궁중잡채 얼갈이된장무침 배추김치
날짜	12/13(월)	12/14(화)	12/15(수)	12/16(목)	12/17(금)
오전 간식	말린과일	말린과일	치즈	아몬드	아몬드
점심	잡곡밥 배추된장국 고기피망볶음 오징어채무침 배추김치	잡곡밥 새우젓두부찌개 치킨까스 시금치나물무침 배추김치	무국밥 양념장 꿀떡 마시는 요구르트 단무지	잡곡밥 돼지고기 양배추고추장찌개 견과류멸치볶음 달걀두부구이 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 고등어튀김 소시지송이버섯볶음 배추김치
날짜	12/20(월)	12/21(화)	12/22(수)	12/23(목)	12/24(금)
오전 간식	치즈	치즈	말린과일	곡물과자	곡물과자
점심	잡곡밥 콩나물김치국 참치옥수수전 햄과가지그라탕 무김치	잡곡밥 건새우무국 어묵양배추볶음 코다리무조림 김구이	잡곡밥 갈비탕 우거지된장무침 단호박튀김 무김치	잡곡밥 부추달걀국 돈육숙주볶음 취나물무침 무김치	Merry Christmas 로제파스타 치킨샐러드 새콤달콤오이피클 크리스마스케이크 과일

- ◆ 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

소아 비만을 위한 식이요법

4세에서 11세 사이에 시작되는 소아비만의 대부분이 성인 비만으로 진행하여 고도비만으로 되는 경우가 많고 고지혈증, 지방간 같은 성인병이 조기에 발생 될 수 있으므로 주의해야 합니다.

식이요법

- 소아는 계속 성장을 하는 시기이므로 충분한 영양 공급이 필요
- 과잉 섭취하고 있는 잘못된 식사량의 조절과 식습관을 고치는 것이 중요
- 반드시 가족 모두가 참여하여 도와주기



- ① 성장에 필요한 단백질은 충분히 섭취
- ② 탄수화물, 지방 제한 → 밥과 빵은 적게 먹고 채소, 과일, 지방이 적은 고기나 생선 등을 주로 섭취
- ③ 소아 비만의 치료에 하루 1,000Kcal 이하 섭취는 금지
- ④ TV 시청과 컴퓨터 게임 시간 줄이기 → 패스트푸드 광고 노출 줄이고 운동량 증가 시키기

소아 비만을 위한 신호등 식이요법

- 초록군** 식이섬유가 풍부하고 열량이 낮은 식품(대부분의 채소) - 자유롭게 섭취
- 노랑군** 단백질을 포함하여 중간 정도의 열량 식품 - 정해진 양만 먹기
- 빨강군** 열량이 매우 높은 기름진 음식이나 당분이 함유된 음식 - 되도록 먹지 않기

식품군	초록군 (자유롭게 먹어도 좋아요)	노랑군 (과식은 삼가)	빨강군 (되도록 삼가)
 채소군	오이, 당근, 배추, 무, 김, 미역, 다시마 등	-	샐러드 (마요네즈 사용)
 과일군	레몬	사과, 귤, 배, 수박, 감, 과일주스, 토마토	과일통조림
 어육류군	기름기 걸어낸 맑은 육수	생선구이, 생선찜, 달걀, 기름기 제거한 고기, 두부	튀긴 고기 (치킨, 돈가스)
 우유군		흰우유, 두유, 분유, 치즈	가당 우유 (초코맛, 딸기맛 우유)
 곡류군		밥, 빵, 국수, 떡, 감자, 고구마	고구마 튀김, 도넛, 감자튀김, 맛탕, 꿀떡
 지방군		-	마가린, 버터, 마요네즈
 기타	녹차	잡채	아이스크림, 설탕, 사탕, 꿀, 콜라, 과자, 케이크, 햄버거, 피자