

2022학년 5월 식단표

날짜	5/2(월)	5/3(화)	5/4(수)어린이날행사	5/5(목)	5/6(금)
오전간식	우유②	우유②	우유②		우유②
점심	잡곡밥 콩나물황태국⑤⑨ 마파두부⑤⑥⑩ 동그랑땡⑤⑥⑩ 무김치⑨	잡곡밥 두부된장찌개⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈 저염양념장⑤⑥ 무김치⑨	◀미니운동회& 튼튼가든뷔페▶ 새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 콘치즈샐러드①② 용가리튀김⑤⑥⑬ 아이스크림①② 과일/단무지	튼튼 친구들의 신나는 어린이날	잡곡밥 오징어유부국⑤⑥⑰ 치즈달걀말이①②⑤ 우영조림⑤⑥ 무김치⑨
오후간식	감자튀김⑤	마시는 요구르트② 아몬드	전주초코파이①②⑥		절편
날짜	5/9(월)	5/10(화)	5/11(수)	5/12(목)	5/13(금)
오전간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
점심	잡곡밥 콩나물국⑤⑥⑨ 안동찜닭⑤⑥⑬ 무나물⑤ 배추김치⑨	몸튼튼반바비큐파티 잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 오징어채볶음⑤⑥⑰ 연근튀김⑤⑥ 배추김치⑨	마음튼튼1반바비큐파티 돈육가지굴소스덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 요거트과일샐러드② 미니소시지⑤⑥⑩ 단무지	마음튼튼2반바비큐파티 잡곡밥 부대찌개⑤⑥⑩ 단호박전⑤⑥ 얼갈이된장무침 배추김치⑨	슬기튼튼반바비큐파티 잡곡밥 늪은호박국⑤⑥ 양배추어묵볶음⑤⑥ 고기두부조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	바나나	떠먹는 요거트②	꿀떡	두유②⑤	호두과자①②⑥
날짜	5/16(월)	5/17(화)	5/18(수)	5/19(목)	5/20(금)
오전간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
점심	잡곡밥 달걀부추국①⑤⑥ 새우야끼소바 ①⑤⑥⑨ 숙주나물 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 오징어카레떡볶음 ⑤⑥⑰ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥⑩ 탕수육⑤⑥⑩ 과일 배추김치⑨	잡곡밥 해물순두부탕⑤⑬⑱ 마요네즈를 얹은 데친소시지와 브로콜리①②⑩ 보리새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	잡곡밥 다시마감자국⑤⑥ 치킨까스⑤⑥⑬ 양배추치즈샐러드 ①② 배추김치⑨
오후간식	물만두①⑤⑥⑩	파인애플	단팥빵①②⑥	유기농쥬스	짜먹는 요거트② 오이스틱
날짜	5/23(월)	5/24(화)	5/25(수)	5/26(목)	5/27(금)
오전간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
점심	잡곡밥 건새우아욱된장국⑤⑨ 해물전⑤⑥⑰⑱ 김자반⑤ 열무오이김치⑨	잡곡밥 새우젓두부찌개⑤⑨ 궁중잡채⑤⑥⑩ 견과류멸치볶음⑤⑥ 열무오이김치⑨	돼지고기콩나물밥 ⑤⑥⑩ 저염양념장⑤⑥ 과일 짜먹는 요거트②	잡곡밥 다시마어묵국⑤⑥ 생선까스⑤⑥ 양배추깨소스무침⑤⑥ 열무오이김치⑨	잡곡밥 만둣국①⑤⑥⑩ 채소토마토졸면⑤⑥⑱ 견과햄버터구이②⑤⑩ 열무오이김치⑨
오후간식	크로와상①②⑥	초코쿠키①②⑥	치킨너겟⑤⑥⑬	두유②⑤	바나나
날짜	5/30(월)	5/31(화)	6/1(수)	6/2(목)	6/3(금)
오전간식	우유②	우유②		우유②	우유②
점심	잡곡밥 조랭이미역국⑤⑥ 코다리무조림⑤⑥ 당근채에그스크램블 ①⑤ 무김치⑨	잡곡밥 달걀순두부탕①⑤⑨ 돼지고기피망잡채 ⑤⑥⑩/꽃빵⑥ 새콤달콤오이무침 김구이	지방선거일	잡곡밥 소고기탕국⑤⑥⑬ 맛살소시지케찹조림 ⑤⑥⑧⑫ 도라지나물⑤ 무김치⑨	잡곡밥 콩나물된장국⑤⑥ 마요네즈간쇼새우 ①④⑤⑥⑨ 새우젓호박나물⑤⑥⑨ 무김치⑨
오후간식	떠먹는 요거트②	바람떡		야채쥬스	미니핫도그⑤⑥⑩

- ❖ 튼튼 유치원의 급식은 인공조미료를 전혀 사용하지 않고, 멸치, 다시마, 표고버섯, 건새우, 무등의 천연재료로 맛을 내고 있습니다.
- ❖ 저염 식사의 일환으로 수요일은 국 없는 일품식단이 제공됩니다.
- ❖ 유아의 일일 권장열량 1,400칼로리 중에서 점심식사와 간식의 필요열량은 약 600-650칼로리로 구성됩니다.
- ❖ 간혹 유치원 급식상황에 따른 식단변경이 있을 수 있습니다.

덜 달게 먹기! 당류 섭취를 줄이자!

당류란?

- 당은 물에 녹아서 단맛이 나는 물질로 우리 몸에 흡수되어 에너지로 사용됩니다. 하루 사용량보다 과잉 섭취한 당은 지방으로 축적되니 적당히 섭취해야 합니다.
- **당, 얼마나 먹어야 할까요?**
 - 총 당류 : 1일 열량의 10~20%(50~100g) 이내로 섭취
 - 가공식품을 통한 당류 : 1일 열량의 10%(WHO 1일 권장량 : 50g) 이내로 섭취



덜 달게 먹기! 실천해 볼까요?

1



가공식품보다
자연식품을 먹어요.

2



탄산음료 대신
물을 마셔요.

3



단맛이 나는
후식을 먹지 않아요.

4



조리를 할 때
설탕 사용을 줄이고
양파, 파 등으로 단맛을 내요.

5



아이들에게 칭찬이나
보상의 뜻으로
단 음식을 주지 않아요.

6



가공식품을 구매할 때는
영양표시를 확인해요.

❖ 알레르기 식품번호

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣

•아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

❖ 식재료 원산지 안내

쌀	배추김치		쇠고기		콩		돼지고기	닭고기/오리고기	오리고기	
현미/보리/찰쌀/ 기장/흑미	배추	고춧가루	국내산	외국산	두부/비지					
국내산	국내산	국내산	한우	호주	국내산		국내산	국내산	국내산	
수산물				어묵	숙주	청포	생선까스/돈까스/햄/ 소시지/베이컨/만두/떡갈비		치킨까스/치킨너겟	
오징어/삼 치	날치알	고등어	멸치/홍합/ 조개류	참치캔			연육	생선 (대구살)	국내산	닭고기
국내산	수입산	노르웨이산	국내산	원양산	수입산	국내산	수입산	돼지고기	국내산	닭고기