

만3~5세 2023년 1월 식단표

CJ프레시웨이 영양사 이은비

날짜	1/2(월)	1/3(화)	1/4(수)	1/5(목)	1/6(금)
오전 간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
점심	잡곡밥 소고기무국⑤⑥⑬ 닭안심채소버터구이②⑬ 미나리숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운두부김치국⑤⑥⑨ 돈육볶음⑤⑥⑩⑫ 오징어브로콜리숙회⑰ 배추김치⑨	닭고기하이라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 새우춘권①⑤⑥⑨ 마시는 요거르트② 단무지	잡곡밥 황태콩나물국⑤⑥ 햄과감자채볶음⑤⑥⑩ 굴소스돈육숙주볶음 ⑤⑥⑩⑮ 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 새우젓호박나물⑤⑨ 생선전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩	오이스틱/볶은아몬드	치즈빵①②⑤⑥	과일쥬스	미니약과⑤⑥
칼로리/단백질	651cal/24g	613cal/22g	635kcal/23g	630kcal/36g	662kcal/27g
날짜	1/9(월)	1/10(화)	1/11(수)	1/12(목)	1/13(금) <개학일>
오전 간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
점심	잡곡밥 감자수제비국①⑤⑥ 콩나물무침 치즈달걀말이①②⑤ 무김치⑨	잡곡밥 오징어무국⑤⑥⑰ 돈육오이볶음⑤⑥⑩ 과일카프레제② 무김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 탕수육①⑤⑥⑩ 과일통조림 단무지	잡곡밥 미역두부미소국①⑤⑥ 메추리알피망케찹조림 ①⑤⑥⑫ 돼지고기고사리볶음⑤⑥⑩ 무김치⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤ 김구이 무생채⑨
오후간식	호빵①②⑤⑥	김말이①⑤⑥	물만두①⑤⑥⑩	요거얌얌쥬스②	꿀떡
칼로리/단백질	613cal/24g	645cal/24g	674cal/23g	618cal/24g	662kcal/28g
날짜	1/16(월)	1/17(화)	1/18(수)	1/19(목)	1/20(금)
오전 간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
점심	잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈/저염쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈까스①②⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 양배추국⑤⑥ 감자샐러드①② 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 봄동된장찌개⑤⑥ 해물전①⑤⑰ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	떡만두국①⑤⑥⑩ 궁중잡채⑤⑥⑩ 과일 배추김치⑨
오후간식	초코파운드케이크①②⑤⑥	떠먹는 요거트②	바나나	유기농채소쥬스	한과/식혜
칼로리/단백질	671cal/20g	626cal/22g	571cal/19g	605cal/20g	649cal/20g
날짜	1/23(월)	1/24(화)	1/25(수)	1/26(목)	1/27(금)
오전 간식			우유②	우유②	우유②
점심			마파두부덮밥⑤⑥⑩⑫ 치킨가라야게①⑤⑥⑮ 미니약과①②⑤⑥ 단무지	잡곡밥 팽이맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 포항초나물⑤⑥ 무김치⑨	잡곡밥 황태국⑤⑥ 연두부샐러드⑤⑥ 삼치데리야끼조림 ①②⑤⑥⑮ 무김치⑨
오후간식			파인애플	과일쥬스	치즈②/마시는요거르트②
칼로리/단백질			689cal/23g	578cal/21g	647cal/24g
날짜	1/30(월)	1/31(화)	2/1(수)	2/2(목)	2/3(금)
오전 간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
점심	잡곡밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부카레볶음②⑤⑥⑩⑫ 숙주크레미무침⑤⑥⑧ 백김치	잡곡밥 아욱감자된장국⑤⑥ 돈육메추리알조림 ⑤⑥⑩ 무파래무침⑤⑥ 백김치	잔치국수①⑤⑥⑩ 떡갈비①⑤⑥⑩⑮ 짜먹는 요거트② 백김치	잡곡밥 우동맑은국①⑤⑥ 달걀두부구이①⑤⑥ 무말랭이무침⑤⑥ 김구이	잡곡밥 해물순두부찌개⑤⑥⑨ 버터콘구이②⑤⑥⑩ 진미채무침⑤⑥⑰ 백김치
오후간식	에그타르트①②⑤⑥	쌀과자	치즈어묵바②⑤⑥	요거얌얌쥬스②	증편
칼로리/단백질	661cal/24g	626cal/19g	672cal/21g	645cal/19g	643cal/22g

- ◆본원의 급식은 인공조미료를 전혀 사용하지 않고, 멸치, 다시마, 표고버섯, 건새우, 무등의 천연재료로 맛을 내고 있습니다.
- ◆간혹 유치원 급식상황에 따른 식단변경이 있을 수 있습니다

설 명절 음식 건강하게 섭취하기

온 가족이 함께하는 명절을 건강하고 즐겁게 보내기 위한 올바른 식품 구매, 음식 재료의 준비 및 보관, 섭취 방법, 식중독 예방 방법 등에 대해 알아보아요.

명절 음식 준비를 위한 장보기

- 설 명절 장보기 순서는 냉장이 필요 없는 식품을 먼저 구매하고, 냉장이 필요한 식품 순서로 구매하는 것이 좋습니다.
- 식재료를 상온에서 오랜 시간 장바구니에 담아두면 세균 증식의 우려가 있으므로 상하기 쉬운 어패류와 냉장·냉동식품은 마지막에 구입하도록 합니다.



밀가루, 식용유 등
(실온보관식품)



과일, 채소 등



햄, 어묵 등
(냉장이 필요한 가공식품)



육류



어패류

식품 구매 요령

농산물

흙이 없고
신선한 것



수산물

몸통에
탄력이 있고
윤기가 나고
비늘이
부착된 것

달걀

달걀
껍데기의
산란일자를
확인하여
구입

식품 표시 확인

식품을 구매할 때는 유통기한 등 표시사항을 잘 확인하고 구매합니다.

식품 운반 주의

장보기가 끝나면 냉장·냉동 식품은 가급적 아이스박스나 아이스팩을 이용해 차가운 상태를 유지하며 집까지 운반합니다.



◆ 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/훈제오리	
	배추	고춧가루	국내산	외국산	두부/비지				
국내산	국내산	국내산	한우	호주	국내산	국내산	국내산	국내산	
수산물			어류가공품			육류가공품			
오징어/삼치	날치알	고등어	멸치/홍합/조개류	참치캔	생선까스	돈까스	치킨까스/치킨너겟	떡갈비	햄/소시지
국내산	수입산	노르웨이산	국내산	원양산	대구살 국내산	국내산	국내산	소돼지고기국내산	돼지고기국내산