2024년 2월 급식 식단표

날짜				1일(목)	2일((금)
점심				우유② 잡곡밥 소고기당면국⑯ 새송이감자조림⑤⑥ 마요네즈를얹은 데친소시지,브로콜리 ①⑤⑩⑮⑯ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	우유② 잡곡밥 두부콩가루배춧국⑤⑥ 이면수구이⑤⑥ 당근숙주나물무침⑤ 배추김치⑨ 미니핫도그①②⑤⑥⑩⑱
칼로리/단백질				505kcal /18g	512kcal /23g
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
점심	우유② 잡곡밥 부대찌개②⑤⑥⑩⑫ 채소계란말이①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 무김치②⑨ 파인애플	우유② 잡곡밥 사골미역국⑤⑥ 칠리칸쇼새우⑤⑥⑨ 송송오이볶음⑤⑥ 무김치②⑨ 사과쨈쿠키①②⑥	우유② 치킨마요덮밥①②⑤⑥⑮⑯ 소스(마요네즈)①⑤⑯ 김자반 양상추샐러드 오이피클 호두과자①②⑤⑥⑭	우유② 잡곡밥 소고기떡만두국①②⑤⑥⑩⑯ 궁중잡채⑤⑥⑩ 과일사라다①⑤⑯ 무김치②⑨ 구운아몬드/마시는요구르트②	
칼로리/단백질	517kcal /21g	511kcal /15g	527kcal /17g	537kcal /21g	500kcal /19g
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
점심	2024 갑진년 새해 복 많이 받으세요.	우유② 잡곡밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돈안심메추리알조림 ①⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨ 꿀호떡④⑤⑥	우유② 삼선짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 등심탕수육⑤⑥⑩/ 소스①⑤⑥⑫⑯⑱ 과일 단무지 떠먹는요구르트②	우유② 잡곡밥 콩나물국⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 크래미사과샐러드 ①②⑤⑧⑯ 배추김치⑨ 과일푸딩①	우유② 잡곡밥 소고기뭇국⑯ 돈육두부구이⑤⑥⑩ 유채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바람떡⑤
칼로리/단백질		501kcal /22g	533kcal /22g	501kcal /20g	508kcal /21g
날짜	19일(월)	20일(화)			
점심	우유② 잡곡밥 순두부계란탕①⑤ 닭봉고구마조림⑤⑥⑮ 청경채나물무침⑤⑥ 무김치②⑨ 치즈빵①②⑤⑥	우유② 잡곡밥 오뎅탕⑤⑥ 생선전①⑤⑥ 애호박새우젓나물볶음⑤⑥⑨ 무김치②⑨ 요거얌얌쥬스②			
칼로리/단백질	515kcal /23g	501kcal /20g			

❖ 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.

원산지표시	곡류	배추김치	콩	소고기	돼지고기	닭고기	육가공품	수산물	수산가공품
	백미/현미/흑미/찹쌀/보리	배추/고춧가루	두부/콩비지	한우	국내산	국내산	국내산	오징어	생선전(명태)
	국내산	국내산	국내산	국내산				국내산	러시아

◆ 알레르기 식품번호

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

❖ 유아의 일일 권장열량 1,400칼로리 중에서 점심의 식사와 우유를 포함하여 약 447-546칼로리로 구성됩니다.

❖ 간혹 유치원 급식상황에 따른 식단변경이 있을 수 있습니다.

명절을 더 건강하게,
통곡물 활용하기

다가오는 명절은 기름진 음식과 조리법으로 살이 찌기 쉽다.
특히 도정된 탄수화물 섭취가 많아지면 살이 쉽게 찌는데, 이때 통곡물을 활용하면
영양소 섭취 뿐만 아니라 다이어트에도 도움이 된다.

명절에는 백미 대신 통곡물 활용하기

입맛 없고 더부룩 할 때

보리

- 다른 곡물에 비해 섬유질과 단백질이 풍부함
- 위와 장의 운동을 활발하게 도움

고르게 영양소 섭취할 때

흑미

- 검은색의 안토시아닌 성분은 신체 해독에 탁월함
- 백미에 비해 비타민, 철분, 단백질 함량이 높음

기력 보충이 필요할 때

수수

- 각종 질병의 원인이 되는 활성산소를 제거함
- 따뜻한 성질로 위장을 보호하고 소화를 도움

탄수화물 섭취가 걱정될 때

현미

- 단백질, 비타민 B, 미네랄, 필수 지방산 등의 영양소를 함유함
- 탄수화물의 비율이 낮아 다이어트에 도움

건강하게 단백질을 섭취할 때

렌틸콩

- 식이섬유가 풍부하고 지방이 거의 없으며, 철분과 엽산이 함유됨
- 단백질 함량이 높은 슈퍼푸드임

통곡물 더 맛있게 먹기

통곡물을 토핑한
건강 요거트

통곡물 가득
채소쌈밥

따뜻하게 끓인
통곡물차

달콤하고 고소한
통곡물 강정

정월대보름에는 오곡밥과 나물을 왜 먹을까요?

오곡밥에 들어가는 통곡물은 선조들의 지혜가 담겨있다.
오곡밥을 먹으면 장 기능이 활성화되고, 식이섬유가 풍부하여 소화가 잘 되고
영양소가 고르게 배합되어 있어 겨울철 건강을 잘 지킬 수 있다.
묵은 나물을 먹으면 여름에 더위를 먹지 않는다는 유래가 있으며 식이섬유, 비타민,
미네랄이 풍부하여 겨울에 보충하지 못한 영양소를 풍부하게 채울 수 있다.

튼튼유치원