

2024학년 4월 식단표(4·5세)

영양사:유미숙

날짜	4/1(월)	4/2(화)	4/3(수)	4/4(목)	4/5(금)
점심	우유② 잡곡밥 오징어묵국⑦ 돈안심바베큐폭찜 ⑤⑥⑫⑬⑱ 새우젓애호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨ 떠먹는 요구르트②	우유② 잡곡밥 실파달걀국① 바삭돈육불고기⑤⑥⑩ 도라지오이무침⑤⑥ 김구이⑤⑥ 과일푸딩①	우유② 닭고기하이라이스덮밥 ②⑤⑥⑫⑬⑱ 군만두⑤⑥⑩⑬ 과일(포도) 단무지 꿀호떡④⑤⑥	우유② 잡곡밥 달걀연두부백탕①⑤ 햄가지그라탕②⑤⑥⑩ 속배추들깨무침 배추김치⑨ 호두과자①②⑤⑥⑭	우유② 잡곡밥 소고기육개장⑤⑥⑬ 감자채소조림⑤⑥ 브로콜리두부샐러드⑤ 배추김치⑨ 요거얌얌②
칼로리/단백질	502kcal / 20g	496kcal / 20g	506kcal / 16g	501kcal / 17g	492kcal / 15g
날짜	4/8(월)	4/9(화)	4/10(수)	4/11(목)	4/12(금)
점심	우유② 잡곡밥 건새우무국⑨ 부추고구마훈제오리볶음⑤⑥ 새콤달콤무쌈 배추김치⑨ 계란쿠키①②⑥	우유② 잡곡밥 참치미역국⑤⑥ 닭고기단호박찜⑤⑥⑬ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 치즈②&구운아몬드	제22대 국회의원선거일 	우유② 잡곡밥 전주콩나물국①⑤⑨⑰ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑬ 양배추어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 해쉬브라운⑤⑥	우유② 잡곡밥 부대찌개②⑤⑥⑩⑫ 삼치옛장구이⑤⑥ 양파오이나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 유기농쥬스
칼로리/단백질	505kcal / 24g	503kcal / 26g		547kcal / 21g	511kcal / 20g
날짜	4/15(월)	4/16(화)	4/17(수)	4/18(목)	4/19(금)
점심	우유② 잡곡밥 소고기당면국⑬ 부추해물전⑤⑥⑨⑰ 도토리묵채소무침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 바나나	우유② 잡곡밥 두부근대된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 무생채 백김치⑨ 꼬마 호빵⑤⑥	우유② 궁중잡채밥⑤⑥⑩ 채소춘권⑤⑥ 과일(딸기) 단무지 마시는 요구르트②	우유② 잡곡밥 버섯수제비국⑤⑥ 뼈없는 춘천식 닭갈비⑤⑥⑬ 당근숙주나물무침 무김치②⑨ 유기농쥬스	우유② 잡곡밥 돈육콩비지찌개⑤⑥⑩ 마요네즈를 얹은 바엔과 브로콜리①⑤⑩⑬⑱ 크림피역줄기볶음①②⑤⑥⑫ 무김치②⑨ 바람떡⑤
칼로리/단백질	506kcal / 16g	541kcal / 27g	515kcal / 12g	501kcal / 19g	506kcal / 24g
날짜	4/22(월)	4/23(화)	4/24(수)	4/25(목)	4/26(금)
점심	우유② 잡곡밥 애호박두부된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑬ 파프리카배유차청무침 배추김치⑨ 브라우니①②⑤⑥	우유② 잡곡밥 돈육감자탕⑤⑥⑩ 당근채스크램블①⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨ 치즈크리스피롤①②⑤⑥	우유② 썩갠어묵우동⑤⑥ 케이준치킨샐러드 ①⑤⑥⑬⑱ 과일(오렌지) 단무지 미니약과⑤⑥	우유② 잡곡밥 감자양배추국⑤⑥ 돈안심어묵볼조림⑤⑥⑩ 오징어초무침⑤⑥⑰ 김구이⑤⑥ 떠먹는 요구르트②	우유② 잡곡밥 달콤탕⑬ 마파두부⑤⑥⑩ 취나물무침 배추김치⑨ 딸기파운드케이크①②⑤⑥
칼로리/단백질	497kcal / 18g	494kcal / 19g	498kcal / 23g	497kcal / 21g	501kcal / 25g
날짜	4/29(월)	4/30(화)			
점심	우유② 잡곡밥 팽이유부장국⑤⑥ 생선까스⑤⑥/소스⑫ 양배추콘샐러드①⑤⑬ 무김치②⑨ 버터쿠키②⑥	우유② 잡곡밥 황태콩나물묵국⑤ 닭봉간장조림⑤⑥⑱ 청경채나물무침 무김치②⑨ 백설기			
칼로리/단백질	497kcal / 15g	562kcal / 24g			

- ❖ 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 점심식사 양은 우유 포함 약 447-546칼로리로 구성됩니다.
- ❖ 간혹 유치원 급식상황에 따른 식단변경이 있을 수 있습니다.
- ❖ 급식판은 원에서 매일 세척 소독하여 사용하며, 수저통과 물을 담은 수저통은 매일 세척하여 보내주시기 바랍니다.

원산지 표시	곡류	배추김치	콩	소고기	돼지고기	닭고기	육가공품	수산물	수산물가공품	
	백미/현미/흑미/잡쌀/보리	배추/고춧가루	두부/콩비지	한우	국내산	국내산	국내산	오징어	참치	오징어 햇바
	국내산	국내산	국내산	국내산				국내산	원양산	페루산

◆ 알레르기 식품번호

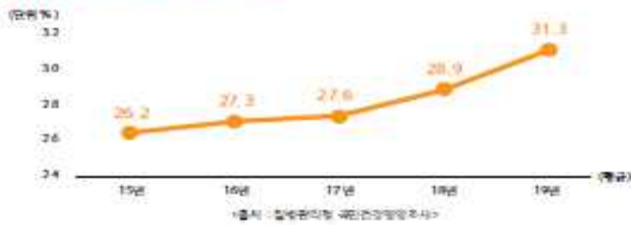
①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합) ⑲잣

오늘 하루도 든든하게 시작하는 아침식사



바쁜 아침, 밥까지 챙겨 먹기란 굉장히 어려운 일이다. 대부분 아침밥의 중요성을 알고 있지만 실제로 균형 잡힌 식단을 준비하여 먹기는 쉽지 않는데, 효율적인 하루를 위한 아침밥, 어떻게 준비하면 좋을까?

아침식사 결식률



아침식사를 거르는 이유



하루의 시작, 아침식사의 중요성

<p>체중 조절</p> <p>아침 식사에 섭취한 영양소는 에너지원으로 활용되어 체중관리에 용이함</p>	<p>심장질환 예방</p> <p>아침식사를 건너뛰면 공복스트레스로 인해 심장질환에 걸릴 확률이 높아짐</p>	<p>집중력 향상</p> <p>아침식사에 탄수화물을 섭취하면 뇌에 영양소가 공급되어 학습 능력이 향상됨</p>	<p>스트레스 감소</p> <p>배고플 때 몸의 혈당 수치가 낮아지는데, 이때 피로를 쉽게 느끼고 화가 날 수 있음</p>
--	---	--	---

건강을 위해 시작하는 아침식사

<p>1 아침식사 준비가 귀찮다면?</p> <ul style="list-style-type: none"> 10-15분 만에 간편하게 준비할 수 있는 메뉴 구성 전날 재료를 손질해두거나 아침에는 간단한 과정만 조리 	<p>2 아침에는 식욕이 없다면?</p> <ul style="list-style-type: none"> 기상 직후에 물 한 컵 마시는 습관 시각적인 요소를 활용하여 색과 맛을 조화롭게 구성
<p>3 아침식사를 준비할 시간이 없다면?</p> <ul style="list-style-type: none"> 아침식사 시간을 정하여 기상 아침식사를 거르면 보상심기 때문에 정성을 과하게 먹을 수 있으므로 시간을 정하여 미리 준비 편용레이드를 활용 	<p>4 아침식사의 효과를 못 느낀다면?</p> <ul style="list-style-type: none"> 꼭 필요한 영양소를 체크하여 현대인에게 부족하기 쉬운 감곡, 채소, 버섯, 해조류 등을 다양하게 활용