



4월 푸른솔어린이집 식단표 (만0세~만5세)

시흥시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜(요일)	4월 1일(월)	4월 2일(화)	후원데이 4월 3일(수)	4월 4일(목)	이달의데이 4월 5일(금) [식목일]
오전간식	약과⑥, 우유②	토마토	배	슬라يس아몬드, 우유②	배
중식	기장밥/배추김치⑨ 유부된장국⑤⑥ 두부스테이크①②⑤⑥⑦⑧⑩ 무나물	현미찰쌀밥/깍두기⑨ 순살동태국⑤⑥ 오돈불고기⑤⑥⑩ 숙주나물무침	< 국 없는 날 > 카레라이스②⑤⑥⑦⑧⑩ 어묵야채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	현미찰쌀밥/깍두기⑨ 사골곰탕②⑤⑥⑦⑧⑩ 달걀스크램블①⑤ 가지나물⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 근대맑은국⑤⑥ 쇠고기버섯불고기⑤⑥⑩ 탕평채⑤⑥
오후간식	비빔국수⑤⑥	꿀호떡①②⑥, 보리차	쌀과자①②⑤⑥⑩, 미숫가루⑤	달콤버터감자구이②⑤	꿀떡, 둥굴레차
열량·단백질	522/22	576/41	551/19	583/20	560/22
날짜(요일)	4월 8일(월)	4월 9일(화)	4월 10일(수)	저염데이 4월 11일(목)	4월 12일(금)
오전간식	엄마손파이②⑤⑥⑩, 우유	배	국회의원 선거일	당근스틱, 두유⑤	토마토
중식	차조밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 건파래자반	참쌀밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ 고구마찜닭⑤⑥⑦⑩ 미역줄기볶음⑤⑥	국회의원 선거일	흑미밥/배추김치⑨ 순두부백탕①⑤ 저염비엔나케첩조림⑤⑥⑦⑩⑫⑬ 저염잔말치볶음⑤⑥	현미찰쌀밥/깍두기⑨ 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 임연수구이⑤⑥ 우영조림⑤⑥
오후간식	모닝빵①②⑥	간장떡볶이⑤⑥		크래커②⑥⑩, 사과주스	카스테라①②⑥, 옥수수차
열량·단백질	642/20	538/24		625/28	588/25
날짜(요일)	4월 15일(월)	4월 16일(화)	후원데이 4월 17일(수)	4월 18일(목)	4월 19일(금)
오전간식	마들렌①②⑥, 우유②	토마토	토마토	바나나	대추방울토마토
중식	기장밥/깍두기⑨ 우거지된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 아삭오이무침	수수밥/배추김치⑨ 감자옹심이국⑤⑥ 쇠고기주물럭⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥	< 생일잔치 > 현미찰쌀밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돼지불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥	현미찰쌀밥/배추김치⑨ 달콤탕⑩ 두부양념조림⑤⑥ 김	혼합잡곡밥/깍두기⑨ 사각어묵국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 단배추나물⑤⑥
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑦⑧⑩⑫⑬	씨리얼⑤⑥, 우유②	케이크①②⑥, 주스	물만두⑤⑥⑩	삶은계란①, 요구르트
열량·단백질	621/22	597/25	659/19	552/26	539/26
날짜(요일)	4월 22일(월)	저염데이 4월 23일(화)	4월 24일(수)	4월 25일(목)	이달의데이 4월 26일(금) [미세먼지aware]
오전간식	쌀과자①②⑤⑥⑩, 우유②	대추방울토마토	대추방울토마토	오이스틱, 두유⑤	토마토
중식	차조밥/깍두기⑨ 떡만둣국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물숙채나물⑤⑥	참쌀밥/배추김치⑨ 황태채우국⑤⑥ 저당닭볶음탕⑤⑥⑦⑩ 연두부+양념장⑤⑥	< 국 없는 날 > 짜장밥②⑤⑥⑦⑩⑫ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨ 요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 안매운콩비지찌개⑤⑨ 너비아니구이②⑤⑥⑦⑧⑩⑫⑬ 새송이버섯볶음⑤⑥	현미찰쌀밥/배추김치⑨ 청국장국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추쌈+쌈장⑤⑥⑩
오후간식	어묵탕⑤⑥	치즈빵①②⑥	김가루주먹밥	우동⑤⑥	절편, 매실차
열량·단백질	563/27	559/28	558/17	602/22	569/21
날짜(요일)	4월 29일(월)	4월 30일(화)	◆ 어린이집에서는 어린이들의 나트륨 줄이기를 실천하기 위하여 맑은국의 염도는 0.43%, 된장찌개류의 염도는 0.51%, 매운 국 0.59%를 유지해 제공하고 있습니다. ◆ 식단은 시흥시 급식관리지원센터에서 제공된 식단이며(김현정, 박소희 영양사) 원의 사정에 의하여 일부 변경되었습니다. (박연주 영양사) 이달의데이 - 해당 월의 절가나 특정 음식을 먹는 날로 절가식 등 특별한 음식을 메뉴에 포함 하여 제공 저염데이 / 저당데이 - 나트륨 및 단순당 섭취 감소를 위한 저염저당 메뉴 제공 후원데이 - 지속 가능한 건강을 환경에 줄이는 날로 어린이의 선호도 및 잔반량을 고려한 메뉴 제공		
오전간식	슬라이스치즈②	토마토			
중식	현미찰쌀밥/배추김치⑨ 수제비국⑥ 돈까스+소스①②⑤⑥⑦⑧⑩⑫⑬ 무생채	혼합잡곡밥/깍두기⑨ 미역장국⑤⑥ 야채스크램블①⑤ 시금치나물⑤⑥			
오후간식	잔치국수⑤⑥	머핀①②⑥			
열량·단백질	582/20	555/22			

밥	배추김치		콩류			콩	쇠고기		돼지고기	닭고기	수산물	
	배추	고춧가루	순두부	두부	연두부		국용	볶음용			동태	오징어
쌀(백미, 흑미, 찰쌀)	국내산	국내산	외국산	외국산	외국산	산	국내산	육우	국내산	육우	국내산	국내산
식육	두부스테이크		비엔나		너비아니		돈까스	동그랑땡	훈제오리	수산물	어묵	생선까스
가공품	돼지고기	닭고기	쇠고기	돼지고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	돼지고기	오리고기	가공품	베트남산	청대구
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		베트남산	외국산

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
 ■ 야채산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 ■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입·사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.
 (근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

4월

우리 아이 안전은 내가 책임진다

조리용기를 안전하게 사용해요!

① 식품용 기구를 사용해야 하는 이유?

- '식품용'은 기구 및 용기·포장의 기준·규격으로 안전관리가 되고 있는 제품입니다. 식품용이 아닌 경우, 중금속 등 유해물질이 용출 될 우려가 있으므로 사용하여서는 안됩니다.



② 식품용 제품 어떻게 확인하나요?

- 식품용 기구를 구입할 때는 제품의 표시사항을 확인 후 용도에 적합한 제품을 구입하여 사용합니다.
- 식품용 기구에는 '식품용'이라는 단어 또는 옆과 같은 그림, PE(폴리에틸렌), PP(폴리프로필렌) 등 재질명과 소비자 안전을 위한 주의사항 등이 표시되어 있습니다.



③ 스테인리스 조리기구 안전하게 사용하기!

- 스테인리스로 만들어진 새 제품에는 연마제가 제품에 남아있을 수 있으니 꼭 세척한 후에 사용해야 합니다. [세척방법]

- 1 종이타월에 식용유를 적당히 묻힌 후 조리기구 표면을 닦아주세요.



- 2 연마제를 닦아낸 다음 식초를 첨가한 물을 넣으세요.



- 3 10분 정도 끓인 후 깨끗이 세척하여 사용하세요.



④ 플라스틱 재질의 조리기구 안전하게 사용하기!

- 1 높은 온도에서 찌그러짐 등 변형이 발생할 수 있으므로 사용 시 주의 합니다.



- 2 전자레인지에 이용할 때는 '전자레인지용'인지 확인하고 사용 합니다.



⑤ 알루미늄 식기 안전하게 사용하기!

- 1 금속수세미 등 날카로운 금속을 사용하지 않도록 합니다.



- 2 조리 시에 목재 등 부드러운 재질을 사용하는 것이 좋습니다.

