

3월 영양소식 및 식단

2025학년도 은계유치원 급식운영 계획

□ 급식비 안내

구 분	무상급식비		유아학비	급식비
	식품비	운영비	식품비	합 계
유 아	3,220원	380원	500원	4,100원
지원사업 참여안내	① 친환경 우수농산물(우수경기미) ② NON-GMO 가공식품 공동구매 ③ 수산물 공동구매			

□ 식단 구성

① 한국인 영양권장량을 기준으로 유치원 자체기준량을 산정하고 탄력적으로 적용하여 기준에 맞는 급식을 실시합니다.

에너지 (Kcal)	단백질		비타민A (μ g RAE)		티아민 (비타민B ₁)(mg)		
			평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	
424.39	8.08		74.5	98.4	0.14	0.17	
리보플라빈 (비타민B ₂)(mg)	비타민C(mg)		칼슘(mg)		철(mg)		
평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량
0.16	0.19	11.52	14.89	146.2	176.5	1.73	2.28

※ 에너지는 권장섭취량의 ±10% 구성비 탄수화물(55~70%):단백질(7~20%):지방(15~30%)

- ② 다섯가지 기초식품군을 모두 포함한 균형식으로 식단이 구성됩니다.
- ③ 양질의 단백질 식품 한 종류 이상 포함합니다.
- ④ 유아의 소화능력과 기호도를 고려합니다.
- ⑤ 색, 형태, 질감, 조리법 등을 고려하여 편식을 예방할 수 있도록 노력합니다.
- ⑥ 염분, 유지류, 단순당류 또는 식품첨가물 과다 사용을 제한하고 우리 농산물의 자연식품과 계절식품을 다양하게 사용합니다.

축산물 원산지 확인

* mampan한 서비스란? 축산물품질평가원 거래증명통합포털에서 제공하는 서비스로, URL과 QR코드를 통해 해당학교에서 검수되는 국내산 축산물의 정보를 조회할 수 있는 서비스입니다.

- 1) 아래 URL로 접속 후 중앙에 [축산물 mampan한 서비스]
- 교육기관, 경기도, 시흥시, 은계유치원 조회

<https://www.ekape.or.kr/kapecp/ui/kapecp/trust.jsp?searchKeyword=1478300049>

- 2) 또는 QR코드를 스캔하면 은계유치원에서 검수한 축산물 이력을 확인할 수 있습니다.



식품알레르기

□ 식품알레르기란?

특정 식품을 먹고 해당 식품에 대해 두드러기, 가려움, 재채기, 호흡곤란, 복통, 구토 등 과도한 면역반응이 일어나는 것

▶ 식품알레르기 주요 원인 식품



※ 알레르기를 유발하는 식품이 포함된 메뉴는 식단표에 해당 번호로 표시 됩니다.

▶ 유치원 식단에는 알레르기 정보를 제공하고 있습니다.

식 단 표

혼합잡곡밥(5.)
 참치감치찌개 (5,6,9,12,13.)
 채소계란말이(1.5.)
 멸치볶음(5,6,13.)
 동치미(9,13.)
 청포도

※ 식단표에서 알레르기표시 보는 법

▶ 예시 참치감치찌개 5,6,9,12,13.에는
 ⑤ 대두, ⑥ 밀, ⑨ 새우, ⑫ 토마토
 ⑬ 아황산염 이 들어있음을 의미합니다.
 - 식단표를 보고 알레르기 원인 식품이 들어있는 음식은 피해야 합니다.

나는 계란 알레르기가 있어요!

채소계란말이(1.5.)

순두부백탕(1.5,6,9,13,18.)
 두부파스/소스(1.5,6,12,13.)

난류 알레르기 표시번호 1번!
 1번이 표기된 음식은 피해야 해요!

※ 가정에서는 유아의 알레르기를 확인하여 담임 및 영양교사에게 알려주시고, 유치원 급식에서 제공되는 알레르기 유발 식품을 확인 하시기 바랍니다.

2025. 2. 27.

은 계 유 치 원 장

은계유치원 3월 식단표

식재료 원산지 표시	식단표 아래 영양량은 차례대로 에너지/단백질/칼슘/철분을 뜻하며 자세한 원산지 표시 및 영양량은 홈페이지를 참고해주세요.									
	쌀 및 잡곡류	김치 (고춧가루)	소고기	닭고기	돼지고기	오리고기	콩(두부류, 비지 등)	꽃게, 전복, 고등어, 상치, 갈치, 아귀, 오징어, 두꺼비, 낙지	통태 명태, 임연수	다량어 (참치)
식품 알레르기 정보	국내산 햅토미	국내산	국내산 한우 1등급	국내산 1등급	국내산 1등급	국내산	국내산	국내산	수입산 (러시아,미국)	원양산
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기									
	⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합) ⑲잣									
	- 개인차에 따라 알레르기를 유발할 수 있는 식품이 포함되어 있으므로 식단표를 확인하여 급식 시 주의를 부탁드립니다. - 본원에서는 알레르기 제거식 및 대체식을 제공하고 있습니다.									

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
3 (대체공휴일)	4 ♥입학식♥	5	6	7
 [딸기] 딸기는 비타민C 를 풍부하게 함 유하고 있어 신 진대사를 원활하게 하여 항산화 작용에 효과적입 니다. 피부와 전막을 튼 튼하게 하며 겨울철 감 기 예방에 효과적입니다.	차조밥 소고기무국(16) 계란말이&케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 진미채버터구이(1.2.5.13.17) 백김치(9) 입학축하케이크(1.2.5.6) 536.4/26.4/224.6/3.8	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 치즈블랙돈가스,소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 양배추샐러드(1.5.12.13) 깍두기(9) 요거타입(2) 471.3/16.6/117.4/1.3	발아현미밥 맑은감자양파국(5.6) 훈제 오리구이&무쌈&소스 (1.5.6.13) 당핑채(16) 배추김치(9) 바나나 564.8/25.8/286.3/2.8	기장밥 사골우거지국(5.6.16) 임연수어구이(5.6) 시금치무침 석박지(9) 천혜향 442.9/23.4/196.2/6.6
10	11	12 수요일으로 떠나는 여행 경로	13	14
녹두밥 계란살파국(1) 제육볶음(5.6.10.13) 수제돌자반볶음(13) 백김치(9) 샤인머스켓	찹쌀밥 한우설렁탕&당면(16) 오징어김치전(6.9.17) 콩나물무침(5) 석박지(9) 애플망고주스(13)	(이천)쌀밥 (의정부)부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) (수원)왕갈비치킨 (2.5.6.13.15) (용인)오이무침(5.6) 백김치(9) (양주)딸기	찰보리밥 조랭이떡국(1.5.6) 가자미살빵가루튀김 (1.2.5.6) 봄동겉절이(5.6.13) 동치미(9) 사과	울무밥 순살감자탕(5.6.9.10) 들기름두부구이(5) 잔멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 마카롱(1.2.6)
507.8/27.0/231.2/3.7	435.2/29.7/528.9/6.1	527.4/23.9/162.7/2.1	543.5/25.0/183.1/2.5	543.6/31.0/420.9/3.8
17	18	19 수요일으로 떠나는 여행 중국	20	21
혼합잡곡밥(5) 맑은우심이국(17) 소불고기(5.6.13.16) 애호박볶음 배추김치(9) 파인애플	차조밥 콩비지찌개(5.6.9.10.18) 닭볶음탕(5.6.13.15) 우엉채조림(5.6.13) 깍두기(9) 안성배	달걀볶음밥(1.5.6.13.18) 짜장소스(5.6.10.13.16) 수제탕수육&소스(1.2.5.6. 10.12.13.16.18) 단무지무침 배추김치(9) 깨찰빵(1.2.5.6)	흑미밥 샤브버섯국(1.5.6.16.18) 대구살오븐구이(5.6) 베이컨감자채볶음(10) 총각김치(9) 레드글로브	수수밥 황태국(5.6) 수제함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 청경채무침(13) 백김치(9) 수제딸기요거트(2.13)
474.4/24.2/208.3/4.3	419.1/21.9/215.0/2.8	635.3/23.3/82.3/1.7	522.8/26.2/178.2/4.7	466.4/30.5/406.5/3.5
24	25	26 ♥생일축하의날♥	27	28
혼합잡곡밥(5) 맑은순두부국(1.5.18) 코코넛새우튀김,소스 (1.5.6.9.12.13) 브로콜리참깨샐러드(5.6) 총각김치(9) 달콤한배주스(13)	기장밥 물만둣국(1.5.6.18) 찜닭(5.6.15) 참나물무침(5.6) 깍두기(9) 아이스홍시	찹쌀밥 들깨미역국(5.6) LA갈비구이(한우) (5.6.13.16) 숙주미나리무침 배추김치(9) 우리밀생일케이크(1.2.5.6)	발아현미밥 맑은육개장(16) 삼치옛장조림(5.6.13) 몽골계란찜(1) 깍두기(9) 참외	찰보리밥 달래된장찌개(5.6.18) 삼겹살구이(10.13) 양배추찜&쌈장(5.6) 총각김치(9) 사과
568.8/23.6/159.0/2.5	496.6/25.0/315.7/6.2	628.1/39.4/627.7/8.6	400.9/25.0/200.4/2.9	578.1/21.74/207.51/3.0
31	[은계유치원 급식 안내]			[축산물 원산지 확인]
차수수밥 백짬뽕국(1.9.13.17.18) 수제치킨커틀릿&소스 (1.2.5.6.13.15) 느타리버섯볶음 배추김치(9) 오렌지	* 상기 식단은 유치원 일정 및 물가 변동, 단종 등 식재료 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. * 우리 유치원은 화학조미료를 쓰지 않고 천연재료를 사용해 맛을 냅니다. (멸치, 다시마, 건새우, 무 등) * 식단 사진은 유치원 홈페이지 및 키즈노트를 확인해주세요. * 기타 사항은 급식실☎ 362-8715)로 문의 바랍니다.			축산물 마편한서비스 https://www.e-kapecp.or.kr/kapecp/ui/kapecp/trust.jsp?searchKeyword=1478300049 
568.8/23.6/159.0/2.5				