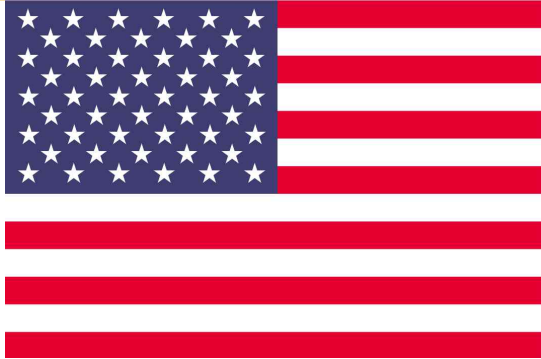


월	화	수	목	금
			<p>● 노란색음영 표시는 유아들에게 먹고 싶은 음식 조사 후 반영한 식단입니다.</p>	<p>칼슘강화찹쌀밥 맑은콩나물국(5.6) 오징어브로컬리숙회/초장(5.6.13.17) 버섯소불고기(2.5.6.13.16) 배추김치(9.17.18) 우리쌀현미과자</p>
4	5	6<수요일은 다 먹는 날>	7	8<저탄소식단>
<p>찰보리밥 팥이미소된장국(5.6) 참나물무침(13) 주꾸미돈육볶음(5.6.10) 백김치(9.17.18) 단감</p>	<p>칼슘강화찹쌀밥 미니쌀국수(5.13.16) 오향장육(5.6.10.13) 머위대들깨볶음(5.6) 깍두기(9.17.18) 굴</p>	<p>가장밥 치킨마크나카리(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 탕평채(1.13.16) 뿌링클회오리감자(2.5.6.16) 배추김치(9.17.18) 요구르트(2)</p>	<p>찰현미밥 쇠고기무국(5.6.16) 오이무침(13) 닭살단호박조림(5.6.13.15) 깍두기(9.17.18) 바나나</p>	<p>흑미밥 순두부맑은탕(5.6.9.17) 삼치데리야끼(5.6.13) 고구마맛탕(5.13) 열무김치(9.17.18) 미니썬빵(5.6)</p>
359.8/20.3/104.9/2.2	517.9/24.0/121.6/2.3	449.2/13.9/86.1/1.7	461.9/20.5/63.9/1.7	582.0/21.9/126.5/1.8
11	12	13<수요일은 다 먹는 날>	14	15<향토음식의날-전라도>
<p>발아현미밥 돈육고추장찌개(5.6.10) 뱅어포구이(5.6.13) 공룡치킨너겟*케첩(1.2.5.6.9.12.15.16.17.18) 백김치(9.17.18) 짜먹는 요구르트(바나나맛고)(2)</p>	<p>혼합10곡밥(5) 근대된장국(5.6) 건파래볶음(5.13) 로제소스닭볶음(2.5.10.12.13.15.16) 나박김치(17.18) 샤인머스켓</p>	<p>김밥볶음밥(1.5.6.10.13.16.18) 어묵우동국(5.6.13) 짜장떡볶이(1.5.6.13.16) 배추김치(9.17.18) 솜사탕(5)</p>	<p>현미차조밥 영양닭곰탕(15) 계란채소말이(1.2) 가자미엿장오븐구이(5.6.13) 배추김치(9.17.18) 파인애플</p>	<p>칼슘강화찹쌀밥 사골우거지국(5.6.13.16) 콩나물잡채(5.6.13) 한우떡갈비(1.5.6.13.16) 깍두기(9.17.18) 오렌지</p>
483.6/22.3/153.7/1.6	400.1/19.0/116.2/1.7	485.2/19.0/123.3/2.3	506.9/30.3/96.8/2.9	476.6/25.3/150.3/3.8
18	19	20<미리메리크리스마스>	21	22 <동지>
<p>찰옥수수밥 들깨미역국(5.6) 오리훈제채소무침(13) 잔멸치무줄리볶음(5.6.13) 깍두기(9.17.18) 사과</p>	<p>건강잡곡밥(5) 북어채우국(5.6) 비타민나물무침(5.6) 소세지채소그라탕(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9.17.18) 천혜향</p>	<p>칼슘강화찹쌀밥 아욱된장국(5.6) 순살바베큐폭립(5.6.10.12.16) 리코타치즈샐러드(2.12.13) 깍두기(9.17.18) 우리밀초코케이크(5.6)</p>	<p>찰현미밥 오징어무찌개(5.6.17) 연두부달걀찜(1.5.9.13) 숙주미나리무침(13) 배추김치(9.17.18) 망고그릭요거트(2)</p>	<p>칼슘강화기장밥 맑은김치국(5.6.9.17.18) 죽봉어묵볶음(1.5.6.13) 메로까스(1.2.5.6.16) 나박김치(17.18) 팔시루떡</p>
412.2/18.8/133.8/2.5	482.2/19.8/236.6/2.6	577.8/31.0/169.4/2.4	344.3/15.8/154.4/1.6	438.3/24.4/156.8/2.5
25	26	27<세계 음식 체험의 날 - 미국>	28<수료식>	29<졸업식>
	<p>흑미밥 조랭이떡국(1.5.6.16) 시금치나물 해물우동간장볶음(5.6.7.9.13.17.18) 깍두기(9.17.18) 딸기</p>	<p>추가밥 햄버거(1.2.5.6.7.10.12.13.16) 채소스프(2.5.6.15.16) 베이컨시저샐러드(1.2.5.6.10.12) 감자크로켓(5.6.12) 깍두기(9.17.18) 오렌지주스</p>	<p>칼슘강화찹쌀밥 만두국(1.5.6.10.16) 닭데리야끼조림(5.6.13.15) 콘버터구이(1.2.5.13) 배추김치(9.17.18) 유기농쌀초코과자(2.5)</p>	
	461.0/16.7/97.0/1.8	659.2/17.2/146.2/2.3	569.3/26.4/93.5/2.0	

영양소식지

급식에서 만나는 세계 음식 미국



햄버거:

독일 함부르크의 “함부르크 스테이크”가 미국에 전파되었고, 미국에서 빵 사이 햄버거 스테이크를 끼워 먹으며 지금의 햄버거가 탄생했다.

시저샐러드:

로메인상추와 크루통(튀긴 빵 조각), 파마산 치즈와 레몬즙, 계란, 올리브오일 등으로 만든 드레싱을 버무려 먹는 샐러드.

향토 음식의 날 - 전라도

한우떡갈비:

전라남도 담양·해남·장흥·강진 등지에서 시작된 요리로 예로부터 전해 내려오는 고유한 요리는 아니다. 만드는 방법이 인절미 치듯이 쳐서 만들었다고 하여 떡갈비라 부르게 되었고 다른 갈비 요리와는 달리 갈비살을 곱게 다져서 만들었기 때문에 연하고 부드러운 고기맛을 느낄 수 있다.

콩나물잡채:

콩나물잡채는 삶은 콩나물에 미나리, 오이, 다시마 등의 각종 채소를 넣고 겨자소스로 무쳐서 새콤, 달콤, 매콤한 맛을 내는 전라북도 부안 지방의 향토 음식이다.

콩나물은 풍부한 비타민C를 함유하고 있고, 아스파라긴산이 들어 있어 우리 몸속의 알코올을 해독하는 데 도움을 준다. 또한 양질의 섬유소가 풍부하여 장내 숙변 제거 및 변비 예방을 돕고 장을 건강하게 만드는 효능이 있다.

[출처: 네이버 지식백과]

이 달의 절기: 12월 22일 ‘동지’

우리나라의 24절기 중 22번째인 ‘동지’는 **1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날**입니다. 옛날부터 ‘작은 설’이라고 부르며 중요하게 생각한 동짓날에는 팔로 팔죽을 끓여 먹는데 팔의 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문이에요. 팔죽에는 찹쌀로 단자를 만들어 넣어 끓이는데, 단자는 새알만 한 크기로 만들어 새알심이라 부릅니다.

이 ‘동지’에도 음력 날짜에 따라 세 가지 종류가 있다는 사실! 2023년의 동지는 음력 11월 10일입니다. 올해는 무슨 동지인지 찾아보세요!






이름	특징
애동지	음력 11월 10일까지의 동지로 ‘아기동지’ ‘오동지’라고도 부릅니다. 이 날에는 팔죽 대신 팔시루떡 을 먹어요.
중동지	음력 11월 11일 ~ 11월 20일 사이의 동지로 팔시루떡이나 팔죽 중 한 가지 를 먹어요.
노동지	음력 11월 21일 이후의 동지로 팔죽 을 먹어요.

출처 : 한국민속대백과사전

이 달의 식재료:

굴 가족을 소개합니다.

따뜻한 이불 속에서 새콤달콤한 굴을 먹고 있으면 추운 겨울바람도 모두 잊을 수 있지요! 모양도 이름도 다양한 굴 친구들, 다 같은 굴처럼 보이지만 제각각 다른 이름을 가지고 있습니다. 우리가 흔히 먹는 굴은 ‘감굴류’, 감굴에서 변형된 굴 친구들은 ‘만감류’ 라고 부릅니다. 어떤 친구들이 있는지 살펴볼까요?

종류	특징
 온주밀감류 (공천포생)	당도와 산도가 좋고 표면이 매끄러워 껍질이 잘 벗겨져 먹기 편합니다.
 천혜향	‘향이 천리를 간다.’ ‘천 가지의 향이 있다.’ ‘하늘이 내린 향’ 등의 뜻이 있습니다. 껍질이 얇고 당도가 높아요. 2월에서 4월까지 만날 수 있어요.
 한라봉	꼭지가 튀어나온 모양이 한라산을 닮아서 ‘한라봉’이라는 이름이 붙었어요. 과육은 부드럽고 과즙이 풍부합니다. 12월에서 4월까지 만날 수 있어요.
 황금향	천혜향과는 또 다른 독특한 향이 있고, 알맹이가 통통하고 신맛이 적어요. 5월에서 12월까지 만날 수 있어요.
 레드향	껍질색이 붉어서 ‘레드향’이라는 불려요. 과육이 부드럽고 당도가 높습니다. 12월에서 3월까지 만날 수 있어요.

시화나래유치원 2학기 급식, 영양 관련 사진

세계 음식 체험의 날 - 인도(8.30)	일본(9.20)	프랑스(10.18)	중국(11.29)

2023. 11. 30.

시화나래유치원장