

6월 식단

장수한사랑유치원



월요일	화요일	수요일 ★수요일은 다 먹는 날★	목요일	금요일
3 - 생일밥상 - 친환경발아현미밥 홍합미역국(5.6.9.13.18) 양배추콘샬레드(1.5.13) 잡채(5.6.10.13) 목살데리소스구이(5.6.10.13) 배추김치(9)	4 우리밀통밀밥(6) 연두부김치국(5.9) 청포묵김무침 고구마닭갈비(5.6.13.15) 우영부각(5.6) 백김치(9)	5 친환경차수수밥 부추계란국(1) 해산물춘장볶음(1.5.6.9.13.16.17) 참쌀귀바로우(1.5.6.10.11) 깍두기(9) 블랙사파이어포도	6 현충일 	7 친환경기장밥 가쓰오장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 비름나물무침(5.6) 어묵떡볶이(1.5.6.13) 통새우튀김(1.2.5.6.9) 배추김치(9)
10 단오 아미노라이스밥 오징어무국(17) 시트러스샐러드(13) 등갈비바베큐폭립(2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 초코수리취떡(1.2.5.6)	11 친환경발아현미밥 물만두국(1.5.6.10.13.16.18) 순살아귀콩나물찜(5.6.13) 느타리버섯볶음 우리밀애호박전(1.5.6) 열무김치(9)	12 우리밀통밀밥(6) 한우우거지국(5.6.16) 오리허브솔트구이 깻잎무쌈 온두부(5) 볶음김치(9.13)	13 친환경차수수밥 감자수제비국(1.5.6) 순살갈치구이 고사리나물볶음(5.6) 메밀순무침(3.5.6.13) 배추김치(9)	14 친환경기장밥 우렁된장국(5.6) 쫄면야채무침(5.6.13) 치킨가라아게(1.2.5.6.15) 깍두기(9) 유기농토마토(12)
17 아미노라이스밥 동태찌개(5.6.13.18) 한돈햄구이(2.5.6.10.16) 가지나물무침(5.6) 새송이파프리카볶음(5) 배추김치(9)	18 친환경기장밥 청국장찌개(5.6.9.13.16) 백진미채볶음(1.5.6.13.17) 파채한우불고기(5.6.13.16) 단호박꿀찜 배추김치(9)	19 - 다문화이해(인도) - 친환경차수수밥 마크니커리(2.5.6.12.13.16.18) 탄두리치킨(2.5.6.12.15) 그릴드갈릭난(2.5.6) 요거트샐러드(2.12) 깍두기(9)	20 우리밀통밀밥(6) 돈육김치찌개(5.9.10) 마늘종어묵볶음(1.5.6.13) 야채계란말이(1.5) 감자고로케(1.5.6.12) 백김치(9)	21 - 저탄소 환경급식 - 김자반멸치주먹밥(5) 우리밀잔치국수(1.5.6.13) 오징어볶음(5.6.13.17) 표고야채만두(1.5.6.10.16.18) 깍두기(9) 참외
24 친환경기장밥 낙지연포탕(5.6) 알감자조림(5.6.13) 한입떡갈비아채볶음(5.6.10.13.16.18) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(9)	25 친환경차수수밥 호박잎된장국(5.6) 청경채숙주무침 우리밀두부야채전(1.5.6) 간쑈새우(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9)	26 아미노라이스밥 양송이스프(2.5.6.13.16) 모짜렐라치즈스틱(1.2.5.6) 한우큐브스테이크(2.5.6.12.13.16) 깍두기(9) 열대과일샐러드(11)	27 친환경발아현미밥 황태콩나물국(5.9) 안동찜닭(5.6.15) 브로콜리무침 배추김치(9) 소떡소떡(5)	28 우리밀통밀밥(6) 찜빵순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18) 들깨무나물볶음(5.6.13) 통살명태까스(1.5.13) 고춧잎무침 깍두기(9)
<p>◇영양및원산지정보안내http://장수한사랑유치원.kr/->알림마당->영양소식</p> <p>◇알레르기정보-①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산염,⑭호두,⑮닭고기,⑯소고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣</p> <p>◇화합조미료 사용을 지양하고 가공식품의 사용을 가급적 제한하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 제공하려고 노력합니다!</p>				