

3월 식단

장수한사랑유치원



월요일	화요일	수요일 ★수요일은 다 먹는 날★	목요일	금요일
4 친환경찰보리밥 냉이된장국(5.6) 닭봉조림(5.6.13.15) 꽃맛살샐러드(1.5.6.8.18) 감자채피망볶음 배추김치(9)	5 친환경녹미쌀밥 물만둣국 (1.5.6.10.13.16.18) 돼지사태떡찜(10.13) 취나물무침(5.6.13) 느타리버섯볶음 배추김치(9)	6 친환경흑미밥 소고기미역국(5.6.13.16) 두부조림(5) 만다린샐러드(1.2.5.6) 닭강정&카사바칩 (1.2.5.6.15) 배추김치(9)	7 친환경발아현미밥 한우사골곰탕(5.6.16) 부추양파무침(5.6.13) 토란대나물 연양식넙적불고기(2.16) 깍두기(9)	8 친환경귀리밥 표고계란국(1) 오이지무침 해산물준장볶음 (1.5.6.9.13.17) 참쌀탕수육(1.5.6.10) 배추김치(9)
11 친환경귀리밥 참치김치찌개(5.6.9.16.18) 숙주나물무침(5.6.13) 제육간장불고기(5.6.10.13) 맛살계란전(1.5) 깍두기(9)	12 친환경찰보리밥 소고기버섯전골(16) 참나물유자무침(5.6.13) 가지나물무침(5.6) 순살조기구이 배추김치(9)	13 야채볶음밥(5.6.13.18) 맑은콩나물국(5) 요거트과일샐러드 (1.2.5.6.12) 통살치킨까스(1.5.6.15.18) 배추김치(9) 야채아삭피클	14 친환경흑미밥 단호박죽(13) 유채나물무침(5.6) 오리불고기(5.6.13) 떡새우완자(1.2.5.6.9.18) 배추김치(9)	15 친환경발아현미밥 순두부찌개(1.5) 애호박볶음(9) 돈육폭찜(5.6.10.12.13.16) 스마일감자튀김(5.6) 배추김치(9)
18 친환경발아현미밥 소고기무국(5.6.13.16) 고사리나물볶음(5.6) 양념닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(9) 양배추&케일쌈(5.6)	19 친환경귀리밥 부대찌개(5.10.15.) 열갈이무침 타코야끼(1.2.5.6.13.18) 삼치카레구이(5.6.13.18) 깍두기(9)	20 친환경찰보리밥 숙된장국(5.6) 삼겹수육(5.6.10.13) 실곤약야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 쌈채소&쌈장(5.6)	21 - 저탄소 환경급식 - 친환경녹미쌀밥 바지락미역국(5.6.13.18) 유부시금치무침(5) 주꾸미볶음(5.6.13.18) 콘치즈구이(1.2.5.13) 배추김치(9)	22 친환경흑미밥 꽃게탕(5.6.8) 청포묵김무침 마늘종볶음(5.6.13) 한우불고기(5.6.13.16) 배추김치(9)
25 친환경흑미밥 머위들깨탕(9.13) 브로콜리숙회(5.6.13) 애기새송이버섯볶음(5) 꽃떡갈비(5.6.10.15.16) 배추김치(9)	26 친환경발아현미밥 애호박고추장찌개(5.6) 도라지오이무침(5.6.13) 돌김자반(5) 오리훈제&무쌈(1.2.5.6) 배추김치(9)	27 친환경귀리밥 낙지연포탕(5.6) 꿀고구마조림 봄동겉절이(5.6.13) 바베큐폭립(10) 배추김치(9)	28 - 저탄소 환경급식 - 친환경찰보리밥 김치어묵국(1.5.6.9) 단무지무침 토마토달걀볶음(1.12) 레몬크림새우(1.5.6.9) 깍두기(9)	29 친환경녹미쌀밥 감자수제비국(1.5.6) 안동찜닭(5.6.15) 숙갓두부무침(5) 진미채무침(1.5.6.13.17) 배추김치(9)

◇영양및원산지정보안내<http://장수한사랑유치원.kr/>->알림마당->영양소식
 ◇알레르기정보-①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토, ⑬아황산염,⑭호두,⑮닭고기,⑯소고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣
 ◇화학조미료 사용을 지양하고 가공식품의 사용을 가급적 제한하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 제공하려고 노력합니다!