

10월 식단

장수한사랑유치원



월요일	화요일	수요일 ★수요일은 다 먹는 날★	목요일	금요일
	1 국군의 날 	2 - 생일밥상 - 친환경차수수밥 황태미역국(5.6.9.13) 닭가슴살메추리알조림 (1.5.6.15) 비엔나야채볶음 (2.5.6.10.12.15) 배추김치(9) 하우스밀감	3 개천절 	4 우리밀통밀밥(6) 팜뽕순두부찌개 (5.6.9.10.13.17.18) 찹쌀귀바로우 (1.5.6.10.11) 얼갈이배추무침 도라지나물볶음 깍두기(9)
7 친환경흑미밥 물떡어묵국(1.5.6.7.13.18) 고구마닭갈비(1.5.6.13.15) 호두우엉채조림(5.6.13.14) 브로콜리숙회(5.6.13) 배추김치(9)	8 친환경기장밥 크림스프(2.5.6.13.16) 한우큐브스테이크 (2.5.6.12.13.16) 우리쌀피자치즈스틱 (2.5.6.10.12.15) 파인애플샐러드(1.2.5.6) 배추김치(9)	9 한글날 	10 클로렐라찹쌀밥 부대찌개 (2.5.6.9.10.12.15) 참돔순살스테이크 (1.2.5.6.7.16) 숙갓두부무침(5) 들깨무나물볶음(5.6.9.13) 깍두기(9)	11 친환경차수수밥 단호박죽(13) 훈제오리숙주볶음 만가닥버섯볶음 찹쌀김부각(5.6) 배추김치(9)
14 우리밀통밀밥(6) 모듬버섯국(5.6.13.16) 깐쇼새우(1.5.6.9.12.13) 연두부&양념장(5.6) 감자채피망볶음 배추김치(9)	15 친환경흑미밥 홍합콩나물국(5.18) 제육간장불고기(5.6.10.13) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 세발나물무침 깍두기(9)	16 아비꼬일식카레덮밥(2.5.6) 소고기두부국(5.9.16) 통등심돈가스 (1.5.6.10.12.13.18) 야채샐러드(1.2.5.6) 배추김치(9) 요구르트(2)	17 클로렐라찹쌀밥 추어탕(5.6) 한우버섯불고기(5.6.13.16) 백진미채볶음(1.5.6.13.17) 오븐에구운밤 깍두기(9)	18 - 저탄소 환경급식 - 친환경기장밥 잔치국수(1.5.6) 낙지볶음(5.6.13) 표고야채만두(1.5.6.18) 한입단무지 배추김치(9)
21 친환경차수수밥 닭곰탕(13.15) 콘카레삼치살(2.5.6) 돌김자반(5) 애호박버섯볶음(9) 깍두기(9)	22 클로렐라찹쌀밥 청국장찌개(5.6.9.13.16) 파채상추겉절이(5.6.13) 해물동그랑땡 (1.2.5.6.9.17.18) 대패삼겹살구이(10) 배추김치(9)	23 친환경기장밥 물만둣국(1.5.6.10.13.18) 분모자로제짬뽕 (2.5.6.10.12.13.15) 삼색어묵채볶음(5.6) 찹쌀감자부각(5.6) 깍두기(9)	24 친환경흑미밥 바지락순두부찌개 (1.5.6.18) 별빛명태가스(1.5.6) 사과연근샐러드(1.5.12) 느타리버섯볶음 배추김치(9)	25 친환경차수수밥 부추계란국(1) 사과즙제육볶음(5.6.10.13) 쉬림프딤섬(1.6.9) 시금치나물무침 배추김치(9)
28 친환경흑미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 야채계란말이(1.5) 건새우마늘종볶음(5.6.9.13) 스마일감자튀김*케첩 (5.6.12) 백김치(9)	29 우리밀통밀밥(6) 감자들깨수제비국(5.6) 간장닭목살구이(15) 콩나물볶음(5.6.13) 아삭오이무침(5.6.13) 배추김치(9)	30 친환경기장밥 오징어무국(17) 함박스테이크 (5.6.10.15.16.18) 로메인발사믹샐러드 (1.2.5.6.12.13) 양송이브로콜리볶음 배추김치(9)	31 클로렐라찹쌀밥 한우우거지국(5.6.16) 잡채(5.6.10.13) 한돈햄구이(2.5.6.10.16) 배추김치(9) 단감	

◇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!