

# 5월 식단

장수한사랑유치원



월요일	화요일	수요일 ★수요일은 다 먹는 날★	목요일	금요일
<b>올바른 식사 예절 실천</b> <b>3가지 약속</b> ① 급식시간에 잘서 지키기 ② 음식은 골고루 먹고 남기지 않기 ③ 감사하는 마음으로 먹기 		1 개교기념일	2 - 생일밥상 - 친환경흑미밥 소고기미역국(5.6.13.16) 코코볼샐러드(1.2.5.6) 옥수수김치전(5.6.9.13) 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9)	3 짜장밥(5.6.10.13.16) 실파계란국(1) 동글탕수육(1.5.6.10.13) 시금치나물무침 배추김치(9) 하트단무지
6 어린이날 대체휴일 	7 친환경귀리밥 꽃게탕(5.6.8) 두릅초무침(5.6.13) 간장오리불고기(5.6.13) 크런치오징어링 (1.5.6.12.13.17) 배추김치(9)	8 친환경차조밥 유부장국(5.6) 치커리유자청무침(11.13) 새우갈릭버터볶음(2.9.13) 라따뚜이*크루통 (2.5.6.12.13) 배추김치(9)	9 클로렐라참쌀밥 한우버섯전골(16) 컬러묵새싹무침(3.5.6) 고구마줄기볶음(5.6) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 깍두기(9)	10 친환경찰보리밥 단호박죽(13) 메밀순된장무침(3.5.6.13) 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13) 연근튀김(5.6.9) 배추김치(9)
13 친환경흑미밥 참치김치찌개(5.6.9.16.18) 닭살카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) 죽순채소볶음(5.6.13.18) 찰도그롤(2.5.6.10.15) 배추김치(9)	14 소고기콩나물밥(5.6.16) 냉이된장국(5.6) 삼겹수육(5.6.10.13) 무말랭이무침 배추김치(9) 쌈채소&쌈장(5.6)	15 석가탄신일 	16 친환경귀리밥 조랭이떡국(1.16) 코다리무조림(5.6.13) 깻잎순무침(5.6.13) 딸바샐러드(1.2.5.6) 배추김치(9)	17 - 비급식 - 전체유아 체험학습
20 친환경차조밥 추어탕(5.6) 메추리알감자샐러드(1.5) 미역줄기볶음(5.6) 생등심돈까스(1.5.6.10) 깍두기(9)	21 클로렐라참쌀밥 애호박새우전국(9) 김가루실파무침(5.6) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 소세지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9)	22 - 다문화이해(베트남) - 친환경찰보리밥 베트남쌀국수(13.16) 쌈배추겉절이 새우짜조롤(5.6.9.12.13) 깍두기(9) 골드파인애플	23 친환경흑미밥 오징어무국(17) 제육볶음(5.6.10.13) 양배추쌈(5.6) 고사리나물볶음(5.6) 배추김치(9)	24 친환경귀리밥 머위들깨탕(9.13) 애기새송이버섯볶음 한우불고기(5.6.13.16) 치즈어묵바(1.2.5.6.12) 배추김치(9)
27 친환경차조밥 근대된장국(5.6) 로제찜닭 (2.5.6.10.12.13.15) 삼색어묵채무침(5.6.13) 애호박볶음(9) 열무김치(9)	28 클로렐라참쌀밥 한우사골곰탕(5.6.16) 영양부추무침(5.6.13) 두부부침(5) 떡갈비말이(5.6.10.15.16.) 배추김치(9)	29 친환경찰보리밥 콩나물김치국(5.9) 달콤순살치킨&맛감자 (1.2.5.6.15) 단호박범벅샐러드(1.5) 샤인머스켓 깍두기(9)	30 친환경흑미밥 순두부찌개(1.5) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 맛살팽이버섯볶음(5.6) 고기호떡만두(1.5.6.10.16) 배추김치(9)	31 - 바다의 날(채식급식) - 친환경귀리밥 삼색감자옹심이국(5.6.13.) 치즈톡톡명란까스(1.2.5.6) 간장쭈포볶음(1.5.6.13) 쌈다시마초회(5.6.13) 배추김치(9)

◇영양및원산지정보안내<http://장수한사랑유치원.kr/>->알림마당->영양소식  
 ◇알레르기정보-①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,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!