

7월 식단



월요일	화요일	수요일 ★수요일은 다 먹는 날★	목요일	금요일
3 친환경흑미밥 청국장찌개(5.9.16.) 꼬시래기무침(5.6.13.) 명엽채볶음(5.13.) 주꾸미삼겹볶음 (5.6.10.13.) 배추김치(9.)	4 미니쌀밥 크림스프(2.5.6.13.16.) 새우베이컨로제파스타 (1.2.5.6.9.10.12.13.) 크리스피두부스틱(5.6.) 배추김치(9.) 4색피클	5 친환경귀리밥 소고기버섯전골(5.6.16.) 진미채무침(5.6.13.17.) 애호박새우살볶음(5.9.13.) 순살조기구이(6.) 배추김치(9.)	6 칼슘찜쌀밥 순살감자탕(5.6.10.13.) 도토리묵야채무침(5.6.) 토마토달걀볶음(1.5.12.) 오징어해물완자전 (5.6.9.17.18.) 배추김치(9.)	7 클로렐라찜쌀밥 두부된장국 (5.6.9.13.16.) 동파육*청경채찜 (2.5.6.10.16.18.) 단무지무침 배추김치(9.)
10 친환경흑미밥 소고기배춧국 (5.6.13.15.16.) 감자조림(5.6.13.) 잡채어묵강정 (1.2.5.6.12.13.16.) 가자미버터구이(2.13.) 배추김치(9.)	11 짜장밥(1.5.6.10.) 맑은콩나물국(5.) 무채장아찌 유린기(5.6.12.15.16.) 배추김치(9.) 바바리안두부도너츠 (1.2.5.6.)	12 클로렐라찜쌀밥 감자수제비국(1.5.6.9.) 소갈비찜(5.6.13.16.) 마늘쫄고추장무침(5.6.13.) 느타리버섯볶음(5.) 배추김치(9.)	13 친환경찰보리밥 아욱국(5.6.9.13.) 삼겹수육(5.6.10.13.) 양배추쌈(5.6.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 배추김치(9.)	14 칼슘찜쌀밥 들깨무채국(5.6.13.) 궁중떡볶이 (1.5.6.13.16.18.) 닭살카레조림 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 핫도그(1.2.5.6.10.16.)
17 친환경귀리밥 안매운육개장(5.6.16.) 연두부&양념장 (5.6.13.18.) 칼집비엔나볶음 (2.5.6.10.15.16.) 우리밀애호박전(1.5.6.) 배추김치(9.)	18 친환경찰보리밥 꽃게탕(5.6.8.) 계란장조림 (1.5.6.13.18.) 시금치나물무침 오리불고기(5.6.13.18.) 배추김치(9.)	19 친환경흑미밥 소고기미역국(16.) 가지나물무침(5.6.) 페스츄리겉돈까스 (1.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.) 요거트과일샐러드 (1.2.5.12.)	20 클로렐라찜쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10.) 고사리나물무침(5.6.18.) 새송이파프리카볶음(5.) 삼치카레구이 (2.5.6.15.16.18.) 깍두기(9.)	21 친환경찰보리밥 닭곰탕(5.6.13.15.18.) 미나리숙주무침 아몬드지리멸치볶음 (5.13.) 훈제오리구이*쌈무(5.) 배추김치(9.)
24 친환경귀리밥 순두부계란국(1.5.6.13.) 근대된장나물(5.6.) 소고기떡볶음 (5.6.13.16.18.) 브로콜리양송이볶음 (5.6.13.18.) 배추김치(9.)	25 칼슘찜쌀밥 한우사골순대국 (2.5.6.10.13.16.) 땅콩연근조림(4.5.6.13.) 오징어초무침 (5.6.13.17.) 콘소메후라이드치킨 (1.2.5.6.15.16.) 깍두기(9.)	<26일~28일 여름방학> 		
31 친환경귀리밥 쫄면구슬만두국 (1.5.6.10.13.) 콩나물무침(5.) 미역줄기볶음(5.6.) 간소새우(1.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.)	<div><div><div>올바른 식사예절 실천</div><div><div>1 급식시간에 질서 지키기</div><div>2 음식은 골고루 먹고 남기지 않기</div><div>3 감사하는 마음으로 먹기</div></div><div></div></div><div><div>건강한 밥상 바른인생</div><div></div></div><div><div>건강한 녹색 식생활을 위한 깨끗한 손씻기</div><div></div></div></div>			

◇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!