

12월 식단

장수한사랑유치원



월요일	화요일	수요일 ★수요일은 다 먹는 날★	목요일	금요일
				1 친환경흑미밥 동태찌개(5.6.13.18) 청경채나물무침(5.6.13) 소고기낙지볶음(5.6.13.16) 치즈스틱(1.2.5.6) 배추김치(9)
4 친환경발아현미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 계란찜(1.5.9.13) 시금치나물무침(5.6.13) 삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(9)	5 아미노라이스밥 한우조랭이떡국(1.16) 닭봉조림(5.6.13.15.18) 연두부&양념장(5.6) 얼갈이무침 배추김치(9)	6 친환경기장밥 근대된장국(5.6) 콩나물파채무침(5) 돈육허브솔트구이(10.13) 배추김치(9) 쌈채소&쌈장(5.6)	7 친환경흑미밥 안매운육개장(5.6.16) 묵은지들기름무침(9.13) 간장오리불고기(5.6.13) 양송이브로콜리볶음 깍두기(9)	8 아미노라이스밥 소고기미역국(5.6.13.16) 요거트과일샐러드 (1.2.5.6.12) 가지나물무침(5.6) 닭다리치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(9)
11 친환경기장밥 소고기배추국(5.6.13.16) 숙갓두부무침(5) 눈꽃치즈닭갈비 (2.5.6.13.15) 느타리버섯볶음 배추김치(9)	12 친환경흑미밥 닭곰탕(5.6.15) 순살아귀찜(5.6.13) 부추양파무침(5.6.13) 새송이버섯전(1.5.6) 배추김치(9)	13 오므라이스 (1.5.6.10.12.13.18) 황태두부국(5.9) 블랙타이거치즈새우(9) 배추김치(9) 딸기 야채아삭피클	14 친환경발아현미밥 추어탕 참나물샐러드(5.6.13) 감자채피망볶음(5) 떡갈비(5.6.10.15.16) 배추김치(9)	15 친환경기장밥 오징어무국(17) 뼈없는소갈비찜(5.6.13.16) 도라지채무침(5.6.13) 팽이버섯미역줄기볶음 배추김치(9)
18 친환경발아현미밥 청국장찌개(5.6.9.13.16) 숙주미나리무침 하트뮤즐리멸치볶음(5.6) 오리훈제&무쌈(1.2.5.6) 배추김치(9)	19 친환경흑미밥 어묵국(1.5.6.7.13.18) 청포묵김무침 주꾸미삼겹볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 양배추&케일쌈(5.6)	20 친환경발아현미밥 버섯크림파스타(1.2.5.6) 콩나물김치국(5.9) 오리엔탈샐러드 (2.5.6.12.13) 오렌지바베큐폭립(10) 깍두기(9)	21 친환경기장밥 소고기버섯전골(5.6.16) 마늘종된장무침(5.6.13) 애호박새우살볶음(5.9.13) 순살갈치구이 배추김치(9)	22 아미노라이스밥 새알팔죽(13) 진미채무침(1.5.6.13.17) 간장닭다리 오븐구이 (2.5.6.12.15) 배추김치(9) 크리스마스레드롤(1.2.5.6)
25 성탄절	26 겨울방학식	올바른 식사 예절 실천 3가지 약속 1 급식시간에 잘서 지키기 2 음식은 골고루 먹고 남기지 않기 3 감사하는 마음으로 먹기		

◇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!