

9월 식단

월요일	화요일	수요일 ★수요일은 다 먹는 날★	목요일	금요일
올바른 식사 예절 실천 3가지 약속 1 급식시간에 잘서 지키기 2 음식은 골고루 먹고 남기지 않기 3 감사하는 마음으로 먹기				1 친환경기장밥 도토리묵냉국(5.6.9.13.16) 오리엔탈샐러드 (2.5.6.12.13) 주꾸미볶음(5.6.13.18) 고르곤졸라피자 (1.2.5.6.17) 배추김치(9)
4 친환경흑미밥 순두부애호박국(5.9) 청경채나물무침(5.6.13) 양념닭갈비(5.6.13.15) 콘치즈구이(1.2.5.13) 배추김치(9)	5 클로렐라참쌀밥 소고기미역국(16) 진미채무침(1.5.6.13.17) 순살갈치구이(6) 배추김치(9) 생크림크로칸슈(1.2.5.6)	6 친환경찰보리밥 실파계란국(1) 안동찜닭(5.6.15) 메추리알떡볶이(1.5.6.13) 배추김치(9) 망고&블루베리	7 친환경귀리밥 소고기버섯전골(5.6.16) 채식찜만두(5.6) 시금치나물무침(5.6.13) 마파두부(5.6.10.12.13) 배추김치(9)	8 친환경차수수밥 참치김치찌개(5.6.9) 콩나물무침(5) 목살스테이크 (5.6.10.12.13.16) 채소오븐구이 깍두기(9)
11 블루베리쌀밥 감자수제비국(1.5.6.9) 닭봉조림(5.6.13.15.18) 숙갓두부무침(5) 느타리버섯볶음(5) 배추김치(9)	12 친환경찰보리밥 아욱된장국(5.6) 숙나물무침(5.6.13) 낙지돈육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6)	13 친환경귀리밥 새우베이컨로제파스타 (1.2.5.6.9.10.12.13) 오징어무국(17) 두부텐더샐러드(1.5.6.12) 배추김치(9) 야채아삭피클	14 친환경차수수밥 콩나물김치국(5.9) 가지나물무침(5.6) 한우불고기(5.6.13.16.18) 애호박전(1.5.6) 깍두기(9)	15 클로렐라참쌀밥 완자탕(1.5.6.10.13.16.18) 비름나물무침(5.6) 감자채볶음(5) 간소새우(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9)
18 친환경귀리밥 영양닭죽(15) 참나물무침(5.6.13) 고사리나물볶음(5.6.18) 깍두기(9) 두부담은찰도그롤 (2.5.6.10.15)	19 친환경차수수밥 한우조랭이떡국(1.5.6.16) 마늘쫄고추장무침(5.6.13) 아몬드지리멸치볶음 (5.6.13.14) 삼치카레구이 (2.5.6.15.16.18) 배추김치(9)	20 블루베리쌀밥 유부장국(5.6) 쫄면야채무침(5.6.13) 치즈블랙돈가스 (1.2.5.6.10) 열무김치(9) 체리	21 친환경찰보리밥 꽃게탕(5.6.8) 애기새송이들깨볶음(5) 공심채볶음(5.6.13.18) 어니언떡갈비(5.6.10) 배추김치(9)	22 친환경귀리밥 순두부찌개(1.5.9) 브로콜리무침 간장오리불고기 (5.6.10.13.16) 야채계란말이(1.5) 배추김치(9)
25 클로렐라참쌀밥 건새우미역국(9) 요거트과일샐러드 (1.2.5.6.12) 바비큐폭립 (5.6.10.12.13.16) 어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9)	26 블루베리쌀밥 애호박고추장찌개(5.6) 청포묵김무침 훈제오리야채볶음 배추김치(9) 양배추쌈(5.6)	27 대게살볶음밥(1.5.6.8.18) 한우우거지국(5.6.16) 죽순들깨볶음 참살탕수육(5.6.10.12.16) 배추김치(9) 하트단무지(18)		

◇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!