

9월 식단

장수한사랑유치원



| 월요일 | 화요일 | 수요일 ★수요일은 다 먹는 날★ | 목요일 | 금요일 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 - 생일밥상 - 친환경발아현미밥 흥합살미역국(5.6.9.13.18) 안동찜닭(5.6.15) 애호박볶음(9) 배추김치(9) 블루베리바나나요거트(2) | 3 우리밀통밀밥(6) 맑은콩나물국(5) 사과즙제육볶음(5.6.10.13) 베이컨감자채전(6.10) 배추김치(9) 상추쌈*오이스틱(5.6) | 4 짜장밥(5.6.10.13.16) 표고계란국(1) 크런치중화만두(2.5.6.10.16) 단무지무침 비름나물무침 배추김치(9) | 5 흥국찹쌀밥 배추된장국(5.6) 한우불고기(5.6.13.16) 병아리콩무화과잼조림(5.6.13) 미나리느타리초무침(5.6.13) 깍두기(9) | 6 - 저탄소 환경급식 - 친환경귀리밥 생감자옹심이국(5.6.13) 순살갈치구이 브로콜리들깨무침 한입가지튀김 배추김치(9) |
| 9 - 구구데이 - 우리밀통밀밥(6) 참치김치찌개(5.6.9.16.18) 허니간장치킨(1.5.6.15) 양배추케요네즈샐러드(1.5.12) 어묵볶음(1.5.6.13) 깍두기(9) | 10 친환경귀리밥 소고기무국(5.6.13.16) 주꾸미볶음(5.6.13.18) 계란웃동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) 참나물무침 배추김치(9) | 11 오므라이스(1.5.6.10.12.13.18) 팽이두부된장국(5.6) 뽕득후랑크소세지(1.2.5.6.10.15.) 방울토마토오이샐러드(2.12.13) 깍두기(9) 요구르트(2) | 12 친환경발아현미밥 맑은동태탕(5.6) 생오리야채볶음 단호박치즈구이(2) 무쌈&허니머스터드(1.2.5.6) 배추김치(9) | 13 - 추석밥상 - 친환경찰보리밥 추석떡국(1.16) 돼지사태찜(10.13) 취나물무침(5.6.13) 배추김치(9) 배 |
| | | | 19 우리밀통밀밥(6) 오징어김치국(5.6.9.17) 목살스테이크(5.6.10.12.13) 구운야채가니쉬 마카로니샐러드(1.5.6.13) 오미자믹스피클 | 20 - 저탄소 환경급식 - 친환경발아현미밥 건새우아욱된장국(5.6.9) 순살고등어감자조림(5.6.7.13) 스크램블비건햄볶음(1.5.6) 김가루실파무침 배추김치(9) |
| 23 친환경찰보리밥 소고기순두부국(5.9.16) 닭갈비오븐구이(2.5.6.15.) 실곤약야채무침(5.6.13) 토란대나물 배추김치(9) | 24 친환경발아현미밥 낙지연포탕(5.6) 떡갈비말이(2.5.6.10.16) 열무나물무침(5.6) 새송이파프리카볶음 깍두기(9) | 25 흥국찹쌀밥 어묵우동(1.2.5.6.7.9.18) 통새우튀김(1.2.5.6.9) 궁채장아찌(5.6) 양상추황도샐러드(1.2.5.6.11) 배추김치(9) | 26 친환경귀리밥 버섯들깨탕(9.13) 오리주물럭(5.6.13) 옥수수계란찜(1) 고구마순무침(5.6.13) 배추김치(9) | 27 우리밀통밀밥(6) 해물탕(5.6.9.17.18) 동파육(5.6.10.13.18) 청경채찜 숙주나물무침 백김치(9) |
| 30 찰보리밥*김자반(5) 감자탕(5.6.10) 옛날분홍햄전(1.5.6) 잔멸치볶음(5.6) 군고구마 볶음김치(9.13) | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>올바른 식사 예절 실천</p> <p>3가지 약속</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 금식시간에 질서 지키기 2. 음식은 골고루 먹고 남기지 않기 3. 감사하는 마음으로 먹기 </div> <div style="width: 45%;"> </div> </div> | | | |
| <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>건강한 녹색 식생활을 위한 깨끗한 손씻기</p> </div> <div style="width: 45%;"> </div> </div> | | | | |

◇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!