

9월 식단

장수한사랑유치원



월요일	화요일	수요일 ★수요일은 다 먹는 날★	목요일	금요일
2 - 생일밥상 - 친환경발아현미밥 홍합살미역국(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 홍국찹쌀밥 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 소고기 무국(5.6.13.16) 주꾸미 볶음(5.6.13.18) 계란옷동그랑땡(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 홍국찹쌀밥 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> <div> 올바른 식사 예절 실천 3가지 약속 1. 금식시간에 잘서 지키기 2. 음식은 골고루 먹고 남기지 않기 3. 감사하는 마음으로 먹기 </div> <div> </div> </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!