

7월 식단

장수한사랑유치원



월요일	화요일	수요일 ★수요일은 다 먹는 날★	목요일	금요일
1 - 생일밥상 - 친환경흑미밥 전복미역국(5.6.13.18) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10) 야채흑임자샐러드(1.5) 어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9)	2 친환경찰보리밥 모듬버섯국(5.6.13.16) 고춧잎나물무침 닭볶음탕(5.6.13.15) 토마토달걀볶음(1.12) 깍두기(9)	3 우리밀통밀밥(6) 들기름막국수(3.5.6.13) 라즈베리로스팅덕 뿌링회오리감자(2.5.6.13) 수박주스화채(2.11.13) 배추김치(9)	4 친환경귀리밥 소고기무국(5.6.13.16) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 죽순채소볶음(5.6.13.18) 단호박튀김(5.6) 배추김치(9)	5 클로렐라찜쌀밥 배추된장국(5.6) 푸실리샐러드(1.5.6.12.13) 양송이브로콜리볶음 고구마치즈롤까스 (1.2.5.6.10.16) 배추김치(9)
8 우리밀통밀밥(6) 참치김치찌개(5.6.9.16.18) 바나나시리얼샐러드 (1.2.4.5.6) 콩나물무침(5) 데리야끼닭볶음(5.6.13.15) 깍두기(9)	9 클로렐라찜쌀밥 들깨감자국 한우차돌숙주볶음 (5.6.13.16) 쫄면참나물전 (1.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 조각김부각(5.6)	10 친환경귀리밥 도토리묵냉국(5.6.9.13.16) 주꾸미볶음(5.6.13.18) 불고기사각피자 (1.2.5.6.12.13.16) 구슬아이스크림(1.2.5) 오미자믹스피클	11 친환경흑미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 연두부&양념장(5.6) 도라지오이무침(5.6.13) 삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9)	12 친환경찰보리밥 우리밀콩국수(4.5.6.13) 갈비만두(1.5.6.10) 오리주물럭(5.6.13) 열무김치(9) 포도
15 - 초복 - 친환경귀리밥 영양닭다리죽(15) 부추양파무침(5.6.13) 해물동그랑땡 (1.2.5.6.9.17.18) 석박지(9) 아이스홍시	16 클로렐라찜쌀밥 애호박고추장찌개(5.6) 고구마줄기볶음(5.6) 순살조기구이(6) 찰도그롤(2.5.6.10.15) 배추김치(9)	17 친환경찰보리밥 맑은콩나물국(5) 새송이파프리카볶음(5) 하와이안등심스테이크 (5.6.10.12.13.16) 깍두기(9) 복숭아그릭요거트(2.11)	18 우리밀통밀밥(6) 새우살미역국(5.6.9.13) 맛살팽이버섯볶음(5.6) 유린기(1.5.6.15.18) 유자단무지채 배추김치(9)	19 친환경흑미밥 콩비지찌개(5.6.9.10) 제육볶음(5.6.10.13) 우리밀해물파전 (1.5.6.9.13.17) 호박잎&양배추쌈(5.6) 배추김치(9)
22 친환경귀리밥 안매운육개장(5.6.16) 명엽채볶음(1.5.6.13) 소고기떡볶음(5.6.13.16) 오이지무침 배추김치(9)	23 - 저탄소 환경급식 - 친환경흑미밥 어묵국(1.5.6.7.13.18) 애호박볶음(9) 코다리살강정 (2.4.5.6.12.13) 목이버섯초무침(5.6.13) 깍두기(9)	24 우리밀통밀밥(6) 부추재첩국(18) 꼬들야채비빔면 (1.2.5.6.10.15.16) 삼겹목살구이(10) 열무김치(9) 멜론		

◇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!