

11월 식단

장수한사랑유치원



월요일	화요일	수요일 ★수요일은 다 먹는 날★	목요일	금요일
<p>올바른 식사예절 실천 KFDA 3가지 약속</p> <p>1. 급식시간에 잘서 지키기</p> <p>2. 음식은 골고루 먹고 남기지 않기</p> <p>3. 감사하는 마음으로 먹기</p>				
<p>4</p> <p>우리밀통밀밥(6) 꽃게탕(5.6.8) 목이버섯무침 볼어묵야채볶음(1.5.6.13) 공룡치킨너겟 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9)</p>	<p>5</p> <p>친환경흑미밥 안매운육개장(5.6.16) 크림감자뇨끼 (2.5.6.10.13.16) 양배추콘샐러드(1.5.13) 오븐에구운닭봉 (2.5.6.15.16) 깍두기(9)</p>	<p>6</p> <p>친환경귀리밥 아욱된장국(5.6) 삼겹수육(5.6.10.13) 골뱅이야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 쌈채소&쌈장(5.6)</p>	<p>7</p> <p>친환경발아현미밥 애호박새우젓국(9) 숙주미나리무침 마파두부(5.6.10.12.13.18) 새우멘보샤(1.6.9.12) 배추김치(9)</p>	<p>1</p> <p>- 생일밥상 -</p> <p>친환경찰보리밥 소고기미역국(5.6.13.16) 계란장조림(1.5.6.13) 깻잎순나물무침(5.6.13) 오리주물럭(5.6.13) 배추김치(9)</p>
<p>11</p> <p>친환경흑미밥 나가사키짬뽕국 (6.9.10.13.17.18) 연근흑임자샐러드(1.5) 브로콜리맛살볶음(5) 삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9)</p>	<p>12</p> <p>친환경발아현미밥 참치김치찌개(5.6.9.16.18) 청경채나물무침(5.6.13) 데리야끼닭볶음(5.6.13.15) 찰도그롤(2.5.6.10.15) 깍두기(9)</p>	<p>13</p> <p>- 중식데이 -</p> <p>짜장면(1.5.6.10.13.16) 실파계란국(1) 쫄면잡탕수육 (1.5.6.10.13) 단무지무침 배추김치(9) 요구르트(2)</p>	<p>14</p> <p>우리밀통밀밥(6) 소고기무국(5.6.13.16) 등갈비조림(2.5.6.10.13.) 알감자허니버터구이 (2.5.6.13) 마늘종고추장무침(5.6.13) 배추김치(9)</p>	<p>15</p> <p>- 저탄소 환경급식 -</p> <p>친환경귀리밥 툇전복죽(18) 참나물유자무침(5.6.13) 오징어볶음(5.6.13.17) 오븐에구운밤 깍두기(9)</p>
<p>18</p> <p>친환경찰보리밥 콩가루배추국(5.6) 돼지직화불고기(10) 김떡만강정 (1.5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) 청포도</p>	<p>19</p> <p>우리밀통밀밥(6) 동태찌개(5.6.13.18) 시금치나물무침 양송이콜리플라워볶음 치킨가라야게(1.2.5.6.15) 배추김치(9)</p>	<p>20</p> <p>친환경발아현미밥 온도토리묵국(1.3.5.6.9.13) 오리엔탈샐러드 (2.5.6.12.13) 주꾸미볶음(5.6.13.18) 고르곤졸라피자(1.2.5.6.) 야채아삭피클</p>	<p>21</p> <p>친환경귀리밥 한우버섯전골(16) 돌김자반(5) 궁채들깨볶음 순살고등어구이(7.13) 배추김치(9)</p>	<p>22</p> <p>친환경흑미밥 순두부김치국(5.6.9.13) 돼지사태찜(6.10.13) 애호박새우살볶음(5.9.13) 깍두기(9) 배</p>
<p>25</p> <p>친환경찰보리밥 한우사골곰탕(16) 세발나물겉절이(5.6.13) 애기새송이짬뽕볶음 (6.9.13.17.18) 명란떡갈비 (5.6.7.10.13.16) 배추김치(9)</p>	<p>26</p> <p>친환경흑미밥 오징어무국(17) 훈제오리부추찜&쌈무 (1.2.5.6) 하트뮤즐리멸치볶음(5.6) 쫄면홍게전(8) 배추김치(9)</p>	<p>27</p> <p>소고기야채볶음밥 (5.6.13.16.18) 유부장국(5.6) 콩나물무침(5) 치즈생선까스(1.2.5.6.13) 깍두기(9) 오렌지</p>	<p>28</p> <p>친환경귀리밥 조랭이떡국(1.16) 취나물무침(5.6.13) 느타리버섯볶음 소고기낙지볶음(5.6.13.16) 배추김치(9)</p>	<p>29</p> <p>친환경발아현미밥 들깨감자국 사각어묵볶음(1.5.6.13) 제육볶음(5.6.10.13) 깍두기(9) 양배추&케일쌈(5.6)</p>

◇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!