

11월 식단

장수한사랑유치원



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

◇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!