

# 11월 식단

장수한사랑유치원



월요일	화요일	수요일 ★수요일은 다 먹는 날★	목요일	금요일
		1 <b>&lt;생일밥상&gt;</b> 친환경발아현미밥 소고기미역국(5.6.13.16) 열무나물무침(5.6) 닭강정&카사바칩(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 단호박범벅샐러드(1.5)	2 친환경기장밥 호박버섯된장국(5.6) 참나물무침(5.6.13) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18) 두부구이(5) 깍두기(9)	3 친환경흑미밥 감자탕(5.6.10) 고사리나물볶음(5.6) 토마토달걀볶음(1.12) 오징어해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18) 배추김치(9)
6 친환경찰보리밥 어묵국(1.5.6.7.13.18) 로제찜닭(2.5.6.10.12.13.15) 고구마순볶음(5.6) 치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9)	7 친환경귀리밥 갈비탕(16) 갑오징어&다시마초회(5.6.13.17) 건새우마늘종볶음(5.6.9.13) 잡채(5.6.10.13) 배추김치(9)	8 친환경쌀밥 아욱된장국(5.6) 삼겹수육(5.6.10.13) 무말랭이무침(5.6.13) 배추김치(9) 쌈채소&쌈장(5.6)	9 <b>&lt;저탄소 채식밥상&gt;</b> 친환경녹미쌀밥 들깨무채국(5.6.13) 숙주맛살무침(5.6.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 순살조기구이 열무김치(9)	10 친환경차수수밥 새우문어감바스&바게트(6.9.12.13) 참치김치찌개(5.6.9.16.18) 연근흑임자샐러드(1.5) 깍두기(9) 빼빼로케이크(1.2.5.6)
13 친환경귀리밥 꽃게탕(5.6.8) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 시금치나물무침(5.6.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	14 친환경녹미쌀밥 콩가루배추국(5.6) 등갈비조림(2.5.6.10.12.13.18) 도라지채볶음 도토리묵야채무침(5.6) 깍두기(9)	15 단호박카레라이스(2.5.6.12.13.16.18) 맑은콩나물국(5) 리코타치즈샐러드(2.5.6.12) 통살치킨가스(1.5.6.15.18) 배추김치(9) 야채아삭피클	16 친환경차수수밥 애호박고추장찌개(5.6) 시래기된장지짐(5.6) 돌김자반(5) 오리훈제&무쌈(1.2.5.6) 배추김치(9)	17 친환경귀리밥 부추재첩국(18) 아삭오이무침(5.6.13) 한우불고기(5.6.13.16.18) 배추김치(9) 고기호떡만두(1.5.6.10)
20 친환경녹미쌀밥 한우우거지국(5.6.16) 단무지무침 애호박버섯볶음(9) 레몬크림새우(2.5.6.9.12.16) 배추김치(9)	21 친환경차수수밥 낙지연포탕(5.6) 미트볼비엔나조림(1.2.5.6.10.12.13.18) 가지나물무침(5.6) 숙갓두부무침(5) 배추김치(9)	22 <b>&lt;김치의 날&gt;</b> 친환경쌀밥 김치수제비국(1.5.6.9) 고춧잎무침 아몬드지리멸치볶음(5.13) 돼지갈비양념구이(5.6.10.13) 깍두기(9)	23 <b>&lt;저탄소 채식밥상&gt;</b> 친환경찰보리밥 건새우미역국(5.6.9.13) 순살고등어무조림(5.6.7.13) 느타리버섯볶음 오징어튀김(5.6.12.13.17) 배추김치(9)	24 친환경귀리밥 바지락순두부찌개(1.5.6.18) 브로콜리무침 오리불고기(5.6.13) 야채계란말이(1.5) 배추김치(9)
27 친환경차수수밥 한우사골곰탕(5.6.16) 부추양파무침(5.6.13) 닭볶음탕(5.6.13.15) 어묵볶음(1.5.6.13) 깍두기(9)	28 친환경찰보리밥 해물짬뽕국(6.9.10.13.17.18) 오향장육(10.13) 세발나물김무침 배추김치(9) 베이비붕어빵(1.2.5.6)	29 친환경찰보리밥 크림스프(2.5.6.13) 양상추황도샐러드(1.2.5.6.11) 한우큐브스테이크(2.5.6.12.13.16) 채소오븐구이 배추김치(9)	30 친환경녹미쌀밥 유부장국(5.6) 진미채무침(1.5.6.13.17) 궁채들깨볶음 생등심돈가스(1.5.6.10) 배추김치(9)	

◇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!