

3월 식단

장수한사랑유치원



월요일	화요일	수요일 ★수요일은 다 먹는 날★	목요일	금요일
 <p>맛있는 급식</p>	<p>4</p> <p>- 생일밥상 -</p> <p>친환경차수수밥</p> <p>홍합살미역국(5.6.9.13.18)</p> <p>방울토마토오이샐러드(2.12.13)</p> <p>데리야끼닭볶음(5.6.13.15)</p> <p>잡채(5.6.10.13)</p> <p>배추김치(9)</p>	<p>5</p> <p>친환경발아현미밥</p> <p>실파계란국(1)</p> <p>도토리묵야채무침(5.6)</p> <p>브로콜리맛살볶음(5)</p> <p>쫄면잡쌀탕수육(1.5.6.10.11.13)</p> <p>깍두기(9)</p>	<p>6</p> <p>우리밀통밀밥(6)</p> <p>흰수염고래어묵국(1.5.6.13)</p> <p>고구마닭갈비(1.5.6.13.15)</p> <p>애호박버섯볶음(9)</p> <p>치즈볼(1.2.5.6)</p> <p>배추김치(9)</p>	<p>7</p> <p>친환경기장밥</p> <p>얼갈이된장국(5.6)</p> <p>병아리콩무화과잼조림(5.6.13)</p> <p>미나리초무침(5.6.13)</p> <p>한우불고기(5.6.13.16)</p> <p>깍두기(9)</p>
<p>10</p> <p>친환경찰보리밥</p> <p>맑은동태탕(5.6)</p> <p>땅콩연근조림(4.5.6.13)</p> <p>훈제오리부추찜&쌈무(1.2.5.6)</p> <p>오이달래무침(5.6.13)</p> <p>배추김치(9)</p>	<p>11</p> <p>친환경차수수밥</p> <p>순두부찌개(1.5)</p> <p>쉬림프딤섬(1.6.9)</p> <p>유채나물무침(5.6)</p> <p>사과즙제육볶음(5.6.10.13)</p> <p>백김치(9)</p>	<p>12</p> <p>친환경발아현미밥</p> <p>한우버섯전골(16)</p> <p>참나물유자무침(5.6.13)</p> <p>궁채들깨볶음</p> <p>삼치데리야끼구이(5.6.13)</p> <p>깍두기(9)</p>	<p>13</p> <p>우리밀통밀밥(6)</p> <p>미소된장국(5.6)</p> <p>푸실리샐러드(1.2.5.6.12.13)</p> <p>양송이콜리플라워볶음</p> <p>고구마치즈롤까스(1.2.5.6.10.16)</p> <p>배추김치(9)</p>	<p>14</p> <p>친환경기장밥</p> <p>부추재첩국(18)</p> <p>마늘종햄볶음(1.2.5.6.10.13.15.16)</p> <p>소고기떡볶음(5.6.13.16)</p> <p>찹쌀김부각(5.6)</p> <p>배추김치(9)</p>
<p>17</p> <p>친환경찰보리밥</p> <p>한우감자국(16)</p> <p>봄동배추나물무침(5.6.13)</p> <p>닭볶음탕(5.6.13.15)</p> <p>토마토달걀볶음(1.12)</p> <p>깍두기(9)</p>	<p>18</p> <p>친환경차수수밥</p> <p>조랭이떡국(1.16)</p> <p>돼지갈비찜(5.6.10.13)</p> <p>취나물무침(5.6.13)</p> <p>느타리버섯볶음</p> <p>배추김치(9)</p>	<p>19</p> <p>단호박카레라이스(2.5.6.12.13.16.18)</p> <p>맑은콩나물국(5)</p> <p>로메인발사믹샐러드(1.2.5.6.12.13)</p> <p>통살치킨텐더(1.2.5.6.15.18)</p> <p>딸기</p> <p>깍두기(9)</p>	<p>20</p> <p>아미노라이스밥</p> <p>숙된장국(5.6)</p> <p>부추양파무침(5.6.13)</p> <p>해물동그랑땡(1.2.5.6.9.17.18)</p> <p>대패삼겹살구이(10)</p> <p>배추김치(9)</p>	<p>21</p> <p>친환경기장밥</p> <p>오징어김치국(5.6.9.17)</p> <p>숙주나물무침</p> <p>토란대나물</p> <p>명란떡갈비(5.6.7.10.13.16)</p> <p>깍두기(9)</p>
<p>24</p> <p>친환경찰보리밥</p> <p>물만둣국(1.5.6.10.13.16.18)</p> <p>분모자로제찜닭(2.5.6.10.12.13.15)</p> <p>삼색어묵채볶음(5.6.13)</p> <p>찹쌀감자부각(5.6)</p> <p>배추김치(9)</p>	<p>25</p> <p>친환경차수수밥</p> <p>건새우아욱된장국(5.6.9)</p> <p>콩나물무침(5)</p> <p>베이컨브로콜리볶음(10)</p> <p>순살임연수구이</p> <p>배추김치(9)</p>	<p>26</p> <p>친환경발아현미밥</p> <p>해물짬뽕국(6.9.10.13.17.18)</p> <p>동파육(5.6.10.13.18)</p> <p>청경채나물무침(5.6.13)</p> <p>감자채피망볶음</p> <p>깍두기(9)</p>	<p>27</p> <p>아미노라이스밥</p> <p>소고기미역국(5.6.13.16)</p> <p>유부시금치무침(5)</p> <p>주꾸미볶음(5.6.13.18)</p> <p>콘치즈구이(1.2.5.13)</p> <p>배추김치(9)</p>	<p>28</p> <p>친환경기장밥</p> <p>모듬버섯국(5.6.13.16)</p> <p>연두부&양념장(5.6)</p> <p>양배추들깨무침(5.6.13)</p> <p>간쏠새우(1.5.6.9.12.13)</p> <p>깍두기(9)</p>
<p>31</p> <p>친환경찰보리밥</p> <p>참치김치찌개(5.6.9.16.18)</p> <p>돈육사태직화불고기(5.6.10.18)</p> <p>맛살계란전(1.5.6)</p> <p>쌈채소&쌈장(5.6)</p> <p>깍두기(9)</p>	<div> <p>올바른 식사 예절 실천</p> <p>3가지 약속</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 급식시간에 질서 지키기 2. 음식은 골고루 먹고 남기지 않기 3. 감사하는 마음으로 먹기  </div> <div> <p>건강한 밥상 바른인성</p>  </div> <div> <p>건강한 녹색 식생활을 위한 깨끗한 손씻기</p>  </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!