

## 7월 식단

월요일	화요일	수요일 ★수요일은 다 먹는 날★	목요일	금요일
	<b>1</b> <b>-생일밥상-</b> 친환경발아현미밥 황태미역국(5.6.13) 썩갠두부무침(5.6) 양송이폴리플라워볶음(5.6.13) 연어스테이크(5.6.16) 배추김치(9)	<b>2</b> 우리밀통밀밥(6) 도토리묵냉국(5.6.9.16) 돼지고기김치찜(9.10.13) 만가닥버섯볶음 열무김치(9) 천도복숭아(11)	<b>3</b> 클로렐라찜쌀밥 김치어묵국(1.5.6.9.13) 얼갈이된장무침(5.6.13) 사과즙제육볶음(5.6.10.13) 백김치(9) 크림치즈딸기파이(2.5.6)	<b>4</b> 친환경흑미밥 아욱된장국(5.6.13) 미역줄기볶음 비엔나소세지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 두부구이/양념장(5.6.13) 깍두기(9)
<b>7</b> 친환경찰보리밥 들깨버섯국(5.6.13) 메추리알장조림(1.5.6.13) 양상추샐러드(12) 치킨텐더/머스터드(1.5.6.15) 백김치(9)	<b>8</b> 친환경발아현미밥 순두부계란국(1.5.6.9.13) 감자조림(5.6.13) 청경채무침(5.6) 라즈베리 허니로스트덕(1.2.5.6) 총각김치(9)	<b>9</b> 우리밀통밀밥(6) 우리밀국수(1.5.6.13) 쫄면이 복만두(1.5.6.10.16.18) 오이부추겉절이(13) 배추김치(9) 딸기라즈베리아이스크림(1.2.5)	<b>10</b> 클로렐라찜쌀밥 오징어무국(5.6.17) 고사리나물(5.6) 닭갈비(5.6.13.15) 순살가자미구이(6) 열무김치(9)	<b>11</b> 친환경흑미밥 한우버섯전골(5.6.13.16) 숙주김무침 통등심돈카츠(1.5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) 하우스밀감
<b>14</b> 친환경찰보리밥 쇠고기미역국(5.6.13.16) 수육(5.6.10.13) 상추쌈/쌈장(5.6) 오징어부추전(1.5.6) 배추김치(9)	<b>15</b> 친환경발아현미밥 흰짬뽕국(6.9.10.13.17.18) 치킨데리아끼볶음(5.6.13.15) 멘보샤(5.6.9.12.13) 열무김치(9), 자두	<b>16</b> 짜장밥(5.6.10.13.16) 계란실파국(1.5.6.13) 껌바로우(5.6.10.11.13) 슬림반달단무지 총각김치(9) 유기농 요구르트(2)	<b>17</b> 클로렐라찜쌀밥 콩나물국(5.6.13) 실곤약무침(5.6.13) 브로콜리새송이버섯볶음(5.6.13) 한우불고기(5.6.13.16) 백김치(9)	<b>18</b> 친환경찰보리밥 닭곰탕(15) 열무된장무침(5.6.13) 크래미오이무침(13) 큐브스테이크(2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(9)
<b>21</b> 친환경찰보리밥 차돌된장찌개(5.6.16) 매콤콩나물무침(5.6) 양배추콘샐러드(1.5.13) 치킨가스(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 총각김치(9)	<b>22</b> <b>-방학식-</b> 친환경발아현미밥 소고기무국(5.6.16) 일식계란찜(1.5.6.13) 가지볶음(5.6) 오리주물럭(5.6.13) 배추김치(9)			
<b>올바른 식사 예절 실천</b> <b>3가지 약속</b> ① 급식시간에 잘서 지키기 ② 음식은 골고루 먹고 남기지 않기 ③ 감사하는 마음으로 먹기		<b>30</b> 우리밀통밀밥(6) 순살삼계탕(1.2.5.6.15) 상추무침(5.6.13) 간장불고기(5.6.10.13) 깍두기(9) 멜론	<b>31</b> 클로렐라찜쌀밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 두부조림(5.6.13) 깻잎순무침(5.6) 순살임연수구이 백김치(9)	

◇영양및원산지정보안내http://장수한사랑유치원.kr/-&gt;알림마당-&gt;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!