

## 10월 식단



월요일	화요일	수요일 ★수요일은 다 먹는 날★	목요일	금요일
<b>올바른 식사 예절 실천</b> <b>3가지 약속</b> <b>1</b> 급식시간에 잘서 지키기 <b>2</b> 음식은 골고루 먹고 남기지 않기 <b>3</b> 감사하는 마음으로 먹기		4 친환경찰보리밥 두부김치국(5.9) 땅콩연근조림(4.5.6.13) 애호박새우살볶음(5.9.13) 오븐베이컨치킨(1.2.5.6.15) 무생채(9.13)	5 친환경차수수밥 동태찌개(5.6.13.18) 아삭오이무침(5.6.13) 갈비살찜스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 양송이브로콜리볶음 배추김치(9)	6 친환경흑미밥 어묵우동(1.5.6.7.18) 사과코울슬로(1.5.13) 한우불고기(5.6.13.16.18) 야채튀김(1.5.6.18) 배추김치(9)
9 <b>한글날</b>	10 친환경발아현미밥 오징어콩나물국(5.17) 열갈이무침 감자채피망볶음(5) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9)	11 <b>&lt;저탄소 채식밥상&gt;</b> 친환경기장밥 우리밀잔치국수(1.5.6.13) 오이지무침 낙지볶음(5.6.13) 새송이버섯전(1.5.6) 배추김치(9)	12 친환경흑미밥 청국장찌개(5.6.9.13.16) 마늘종고추장무침(5.6.13) 대패삼겹살구이(10) 배추김치(9) 상추쌈*야채스틱(5.6)	13 홍국찜쌀밥 단호박죽(13) 도라지나물 간장오리불고기(5.6.13) 미역줄기맛살볶음 배추김치(9)
16 아미노라이스밥 바지락미역국(5.6.13.18) 콩치무조림 만가닥버섯볶음 새우튀김(1.2.5.6.9) 배추김치(9)	17 친환경기장밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 우영채엿조림(5.6.13) 다시마초회(5.6.13) 닭살카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 깍두기(9)	18 소고기야채볶음밥(5.6.13.16.18) 유부장국(5.6) 시금치무침(5.6.13) 피쉬앤칩스(1.5.6) 배추김치(9) 오렌지	19 친환경발아현미밥 참대구맑은탕(2.5.9.18) 옥수수계란찜(1.13) 깻잎순무침(5.6.13) 제육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9)	20 홍국찜쌀밥 머위들깨탕(9.13) 달고기두부전조림(1.5.6.13) 소갈비찜(5.6.13.16) 배추김치(9) 찹쌀김부각(5.6)
23 친환경발아현미밥 툇전복죽(5.6.16.18) 참나물샐러드(13) 진미채무침(1.5.6.13.17) 소고기숙주볶음(5.6.13.16) 깍두기(9)	24 아미노라이스밥 근대된장국(5.6) 가지나물무침(5.6) 잡채(5.6.10.13) 순살임연수구이 배추김치(9)	25 홍국찜쌀밥 해물탕(5.6.9.17.18) 동파육*청경채찜(10) 배추김치(9) 아름다운독도케익(1.2.5.6.13)	26 친환경기장밥 안매운육개장(5.6.16) 연두부&양념장(5.6.13) 애호박전(1.5.6) 코다리살강정(2.4.5.6.12.13) 배추김치(9)	27 친환경흑미밥 들깨배춧국(5.6.13) 꼬막야채무침(5.6.13.18) 닭볶음탕(5.6.13.15) 치즈감자크로켓(1.2.5.6) 배추김치(9)
30 아미노라이스밥 참치김치찌개(5.6.9.16.18) 콩나물무침(5) 구슬카프레제샐러드(25.6.12) 바베큐미니갈비(5.6.10.12.16.18) 깍두기(9)	31 짜장밥(5.6.10.13.16) 복어채무국(5.6) 찹쌀귀바로우(1.5.6.10.11) 배추김치(9) 하트마카롱(1.2.6) 한입단무지			

◇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!