

10월 식단



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

◇영양및원산지정보안내<http://장수한사랑유치원.kr>->알림마당->영양소식

◇알레르기정보-①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,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!