

# 12월 식단

장수한사랑유치원



월요일	화요일	수요일 ★수요일은 다 먹는 날★	목요일	금요일
<b>2</b> <b>- 생일밥상 -</b> 친환경찰보리밥 황태미역국(5.6.9.13) 안동찜닭(5.6.15) 크런치오징어링 (1.5.6.12.13.17) 배추김치(9) 블루베리바나나요거트(2)	<b>3</b> 우리밀통밀밥(6) 소고기두부국(5.9.16) 소세지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) 오이지무침(13) 맛살팽이버섯볶음 (5.6.13.18) 배추김치(9)	<b>4</b> 홍국찜쌀밥 배추된장국(5.6) 통등심돈가스 (1.5.6.10.12.13.18) 브로콜리참깨무침(1.5) 백진미채볶음 (1.5.6.13.17) 깍두기(9)	<b>5</b> 친환경발아현미밥 물만둣국 (1.5.6.10.13.18) 간장오리불고기(5.6.13) 단호박꿀찜 청포묵김무침 배추김치(9)	<b>6</b> 햄치즈대만샌드위치 (1.2.5.6.10) 스위트플럼주스 바나나
<b>9</b> 우리밀통밀밥(6) 건새우아욱된장국(5.6.9) 돈육허브솔트구이(10.13) 콩나물파채무침(5) 레몬무쌈*쌈장(5.6) 배추김치(9)	<b>10</b> 친환경발아현미밥 참치김치찌개 (5.6.9.16.18) 토란대나물 야채계란말이(1.5) 치즈볼(1.2.5.6) 백김치(9)	<b>11</b> 친환경찰보리밥 옥수수스프(2.5.6.13.16) 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13) 뽕득후랑크소세지 (1.5.6.10.15.) 파인애플샐러드(1.2.5.6) 야채아삭피클	<b>12</b> 홍국찜쌀밥 순두부찌개(1.5) 한우불고기(5.6.13.16) 시금치나물무침 새송이버섯전(1.5.6) 배추김치(9)	<b>13</b> 우리밀통밀밥(6) 호박감자수제비국(5.6.13) 코다리살강정 (2.4.5.6.12.13) 메추리알장조림(1.5.6.13) 깍두기(9) 찜쌀김부각(5.6)
<b>16</b> 친환경발아현미밥 소고기미역국(5.6.13.16) 눈꽃치즈닭갈비 (2.5.6.13.15) 느타리버섯볶음 해물동그랑땡 (1.2.5.6.9.17.18) 배추김치(9)	<b>17</b> 친환경찰보리밥 맑은콩나물국(5) 참치마요샐러드(1.5.16.18) 어묵떡볶이(1.5.6.13) 야채튀김(1.5.6.18) 깍두기(9)	<b>18</b> 달걀볶음밥(1.5.6.13.18) 가쓰오장국 (1.5.6.7.9.13.18) 돈육찜스테이크 (5.6.10.12.13.) 감자채피망볶음 배추김치(9) 한입단무지	<b>19</b> 우리밀통밀밥(6) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.) 순살방어구이 연두부&양념장(5.6) 참나물무침 백김치(9)	<b>20</b> <b>- 동지 -</b> 친환경발아현미밥 새알팔죽(13) 연양식넙적불고기 (2.5.6.10.16) 숙주부추무침 깍두기(9) 감굴
<b>23</b> 친환경찰보리밥 버섯들깨탕(9.13) 닭살카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) 갈비만두(1.5.6.10) 가지나물무침(5.6) 맛김치(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!