

1월 식단

장수한사랑유치원



월요일	화요일	수요일 ★수요일은 다 먹는 날★	목요일	금요일
		1 - 신정 -	2 - 생일밥상 - 홍국찹쌀밥 새우살미역국(5.6.9.13) 브로콜리숙회(5.6.13) 들깨무나물볶음(5.6.9.13) 한입떡갈비야채볶음 (5.6.10.13.16.18) 배추김치(9)	3 친환경찰보리밥 팽이두부된장국(5.6) 제육간장불고기(5.6.10.13) 감자채볶음(5) 배추김치(9) 바나나
6 우리밀통밀밥(6) 감자탕(5.6.10) 도라지채무침(5.6.13) 애호박볶음(9) 생선가스(1.5.13) 배추김치(9)	7 친환경발아현미밥 소고기무국(5.6.13.16) 느타리버섯볶음 양념닭갈비(5.6.13.15) 콘치즈감자전(5.6) 배추김치(9)	8 단호박카레라이스 (2.5.6.12.13.16.18) 가쓰오장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 유채나물무침(5.6) 치킨가라야게(1.2.5.6.15) 깍두기(9)	9 친환경찰보리밥 사골떡만둣국 (1.5.6.10.16.18) 아삭오이무침(5.6.13) 한우불고기(5.6.13.16) 맛김구이 배추김치(9)	10 우리밀통밀밥(6) 모듬버섯국(5.6.13.16) 훈제오리찜(1.2.5.6) 양배추들깨무침(5.6.13) 불어묵야채볶음(1.5.6.13) 깍두기(9)
13 홍국찹쌀밥 순두부찌개(1.5) 공치무조림 근대나물된장무침(5.6) 새송이파프리카볶음 배추김치(9)	14 친환경발아현미밥 어묵국(1.5.6.7.13.18) 도토리묵야채무침(5.6) 콩나물불고기(5.6.10.13) 맛살계란전(1.5.6) 배추김치(9)	15 날치알김치볶음밥 (5.6.9.10.13.18) 맑은콩나물국(5) 페스츰리겉돈까스 (5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) 요구르트(2)	16 친환경흑미밥 추어탕(5.6) 닭봉조림(5.6.13.15) 참나물유자무침(5.6.13) 배추김치(9) 소떡소떡(2.5.6.12.13)	17 친환경찰보리밥 들깨배춧국(5.6.13) 오리주물럭(5.6.13) 단호박튀김(5.6.13) 깍두기(9) 청포도
20 친환경발아현미밥 실파계란국(1) 숙주나물무침 마파두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 찹쌀감자부각(5.6)	21 우리밀통밀밥(6) 참대구맑은탕(5) 얼갈이배추무침 애기새송이버섯볶음 꽃떡갈비(5.6.10.15.16) 깍두기(9)	22 친환경쌀밥 근대된장국(5.6) 고사리나물볶음(5.6) 돈육허브솔트구이(10.13) 배추김치(9) 상추쌈(5.6)	23 친환경찰보리밥 한우감자국(16) 봄동겉절이(5.6.13) 닭볶음탕(5.6.13.15) 떡새우완자(1.2.5.6.9.18) 깍두기(9)	24 우리밀통밀밥(6) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13) 방울토마토오이샐러드 (2.12.13) 시금치나물무침 순살가자미구이 백김치(9)
27 친환경발아현미밥 설날하트떡국(1.2.5.6.16) 돼지사태찜(6.10.13) 잔멸치볶음(5.6) 맛김치(9) 찹쌀초청유과(5)				31 친환경흑미밥 참치김치찌개(5.6.9.16.18) 가지나물무침(5.6) 스크램블달걀볶음(1) 미니핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) 백김치(9)

◇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!