

7월 식단표

| | Mon | Tue | Wed | Thurs | Fri |
|----|---|---|--|--|---|
| 날짜 | 4일 | 5일 | 6일 | 7일 | 8일 |
| 식단 | 혼합잡곡밥 어묵국 제육볶음 시금치나물 배추김치 | 쌀밥 쇠고기 무국 두부부침 콩나물게살 무침 깍두기 | 현미밥 오이 냉국 새우 파프리카 볶음 야채 치즈 계란말이 깍두기 | 쌀밥 시금치 된장국 간장소스닭고기조림 양배추 베이컨 볶음 배추김치 | 서리태 콩밥 맑은 호박 계란국 치킨까스 오이지 무침 깍두기 |
| 날짜 | 11일 | 12일 | 13일 | 14일 | 15일 |
| 식단 | 혼합잡곡밥 유부 미소국 고등어 조림 부추 조개전 깍두기 | 쌀밥 복어국 오징어채 볶음 메추리알 장조림 열무김치 | 현미밥 들깨 미역국 삼겹살 구이 감자채 볶음 배추김치 | 서리태 콩밥 순두부 맑은국 돼지고기 두루치기 아몬드 멸치 볶음 깍두기 | 쌀밥 버섯카레라이스 돈까스 단무지 제철과일 |
| 날짜 | 18일 | 19일 | 20일 | 21일 | 22일 |
| 식단 | 혼합잡곡밥 오징어 무국 부추 가지볶음 감자전 배추김치 | 쌀밥 삼계탕 오이지 무침 잡채 열무김치 | 현미밥 호박잎콩가루된장국 버섯 소불고기 콩나물무침 깍두기 | 강낭콩밥 감자국 궁중 떡볶이 양송이 버섯무침 배추김치 | 쌀밥 닭가슴살 미역국 콩나물 부추볶음 도토리묵 무침 열무김치 |
| 날짜 | 25일 | 26일 | 27일 | 28일 | 29일 |
| 식단 | 혼합잡곡밥 황태 무채국 표고 새우 완자전 애호박 들깨볶음 깍두기 | 쌀밥 당면 사골국 고무마 줄기 볶음 미트볼 케첩조림 열무김치 | 차조밥 조개 미역국 닭가슴살고구마볶음 청경채 새우살 볶음 상추무침 | 쌀밥 돼지고기배추된장국 블로콜리 전 낙지 콩나물볶음 깍두기 | 현미밥 육개장 만두국 신김치 버섯잡채 파래 김자반 열무김치 |

1. 식단은 사정에 따라 변경될 수 있으며 최대한 안전한 식품으로 준비하겠습니다.
2. 특정 음식에 대한 알레르기가 있는 원아는 담임선생님께 알려주시기 바랍니다.
3. 식재료는 풀무원, 한살림 (각 원에 따라 다름)등에서 공급받고 소고기, 돼지고기, 닭고기는 국내산으로 사용합니다.

