

9월 식단표

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.

	Mon	Tue	Wed	Thurs	Fri
날짜	29일	30일	31일	1일	2일
식단	혼합잡곡밥 배추 된장국 새우 파프리카 볶음 메추리알 장조림 깍두기	쌀밥 오징어 계란국 두부부침 감자채 볶음 열무김치	현미밥 들깨 미역국 소불고기 시금치 나물 배추김치	서리태 콩밥 두부 표고버섯국 쫄면 떡볶이 삼치 조림 깍두기	쌀밥 쇠고기 무국 돈육 동그랑땡 숙주 나물 무침 배추김치
날짜	5일	6일	7일	8일	9일
식단	혼합잡곡밥 닭계장 소시지 청경채 볶음 가지나물 무침 깍두기	쌀밥 동태 맑은국 제육 볶음 아몬드 멸치 볶음 열무김치	현미밥 버섯 무국 도라지 나물 브로콜리 전 배추김치	서리태 콩밥 아욱 된장국 애호박 볶음 마파두부 깍두기	쌀밥 계란국 짜장밥 오이피클 군만두, 야채샐러드
날짜	12일	13일	14일	15일	16일
식단	혼합잡곡밥 두부 새우젓국 레몬 고등어 구이 감자전 배추김치	쌀밥 팽이버섯미역된장국 치즈 계란말이 가지 무침 열무김치	현미밥 계란 북어국 오징어채 볶음 콩나물 잡채 깍두기	강낭콩밥 순두부 맑은국 쭈꾸미 볶음 양송이 버섯무침 배추김치	쌀밥 황태 무채국 닭찜 도토리묵 무침 열무김치
날짜	19일	20일	21일	22일	23일
식단	혼합잡곡밥 오징어 무국 표고 새우 완자전 깻잎나물 무침 깍두기	쌀밥 조개 미역국 참치 김치 볶음 쇠고기 불고기 열무김치	차조밥 우거지 뼈국 닭갈비 단호박 호두 조림 배추김치	쌀밥 쇠고기 버섯찌개 야채 어묵 볶음 검은콩 조림 깍두기	야채 볶음밥 미소 된장국 계란 후라이 오이초무침
날짜	26일	27일	28일	29일	30일
식단	혼합잡곡밥 무채국 김자반 맛살 마늘종볶음 깍두기	쌀밥 배추 버섯찌개 닭살 카레볶음 깻잎 간장 조림 열무김치	차조밥 해물탕 게살 양배추 볶음 느타리 버섯전 배추김치	쌀밥 맑은 계란국 돈까스/ 소스 청경채 무침 깍두기	현미밥 돼지 김치찌개 물오징어 간장조림 콩나물 무침 제철과일

