2018년 9월 식단 (중식)

작성자 : 영양사 송미영

1주						
2주	날짜	월 (9/3)	화 (9/4)	수 (9/5)	목 (9/6)	금 (9/7)
	중식	기장밥 북어채무국 달걀말이 콩나물무침 배추김치 엠비피우유	수수밥 얼갈이된장국 해물야채전 볼어묵조림 깍두기 앙팡우유	차조밥 쇠고기무국 두부양념조림 숙주미나리무침 배추김치 원두밀플러스	옥수수밥 오징어무국 닭가슴살간장조림 열무나물무침 배추김치 고칼슘우유	보리쌀밥 아욱된장국 새송이피마볶음 시금치나물무침 깍두기 딸기우유
	오후간식	도너츠 우유	닭강정	간장비빔국수	짜장떡볶이	멸치주먹밥 요구르트
3주	날짜	월 (9/10)	화 (9/11)	수 (9/12)	목 (9/13)	금 (9/14)
	중식	현미밥 근대된장국 돈육버섯볶음 깻잎지무침 배추김치 앙팡우유	율무밥 안매운육개장 두부구이/양념장 감자채볶음 깍두기 엠비피우유	보리쌀밥 들깨무채국 치킨너겟/소스 오이무침 배추김치 고칼슘우유	옥수수밥 시래기된장국 오징어채소볶음 콩나물무침 깍두기 앙팡우유	차조밥 닭곰탕 모듬콩조림 청경채나물무침 배추김치 엠비피우유
	오후간식	모닝빵 크림스프	찹쌀순대 요구르트	씨리얼 우유	콩설기 미수가루	잔치국수
4주	날짜	월 (9/17)	화 (9/18)	수 (9/19)	목 (9/20)	금 (9/21)
	중식	기장밥 애호박된장국 돈육보쌈/쌈장 상추/오이스틱 깍두기 바나나우유	수수밥 북어채콩나물국 떡갈비야채볶음 잔멸치조림 배추김치 고칼슘우유	차조밥 열무된장국 닭살채소찜 건파래볶음 깍두기 앙팡우유	보리쌀밥 어묵쑥갓국 돈육메추리알조림 애호박나물 배추김치 원두밀플러스	흑미밥 쇠고기배추국 달걀치즈말이 시금치나물무침 깍두기 엠비피우유
	오후간식	바게트빵 우유	오징어김치전	삶은달걀 요구르트	송편 식혜	찐고구마 앙팡요구르트
5주	날짜	월 (9/24)	화 (9/25)	수 (9/26)	목 (9/27)	금 (9/28)
	중식	 추석연휴		대체휴일	현미찹쌀밥 모듬버섯된장국 부추잡채 고사리나물볶음 배추김치 앙팡우유	잔치국수 후라이드치킨 김밥/과일 깍두기 엠비피우유
	오후간식				꼬마가래떡 꿀	물만두

원산지 표시	쌀 (밥,)	배추김치		쇠고기	돼지 고기	닭고기	오리 고기	콩 (두부류,콩국수,콩비지)	수산물	
		배추	고춧가루	국내산					오징어	명태
	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산 러시아산

▸ 본 식단은 원 사정에 의해 같은 식품군으로 대치될 수 있습니다.

 밝은 미래와 웃음이 가득한 예원유치원 