

꾸러기들의 9월 먹거리

영양교사 : 모아

		월	화	수	목	금
1주	날짜		1	2	3	4
	아침열기		제철과일	제철과일	제철과일	제철과일
	점심		기장밥,순두부국⑤ 돼지불고기⑩ 팽이버섯볶음 콩나물무침 백김치	쌀밥.소고기미역국⑩ 닭봉구이⑤ 멸치볶음 시금치나물 백김치	보리밥,계란만두국① 메추리알장조림① 다시마부각 숙주나물 백김치	현미밥,오징어무국⑧ 계란스크램블① 애호박나물 구운김 백김치
	오후간식		과일/우동	과일 / 수수팔떡	과일 / 딸기잼빵	과일 / 기정떡
2주	날짜	7	8	9	10	11
	아침열기	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일
	점심	기장밥.소고기무국⑩ 계란야채찜① 새송이버섯장조림 취나물 백김치	보리밥.배추된장국 돼지고기수육⑩ 상추.쌈장 곤드레나물 백김치	쌀밥,미역국 한우불고기⑩ 가지나물 오이피클 백김치 요리활동:떡꼬지	흑미밥.닭곰탕⑤ 멸치볶음 연근조림 브로콜리샐러드 백김치	쌀밥.소고기미역국⑩ 소고기숙주볶음 감자조림 오이무침 백김치
	오후간식	과일 / 스파게티	과일 / 찐감자	과일 / 떡꼬지	과일 / 야채전	과일 / 수수팔떡
3주	날짜	14	15	16	17	18
	아침열기	제철과일	제철과일	제철과일	들살이	
	점심	쌀밥. 콩나물국 등갈비찜⑩ 청포묵김가루무침 고사리나물 백김치	쌀밥,소고기미역국⑩ 두부조림⑤ 구운김 애호박나물 백김치	쌀밥.두부된장국 닭봉조림⑤ 콩나물무침 시금치나물 백김치		
	오후간식	과일 / 잔치국수	과일 / 수수팔떡	과일 / 수수팔떡		
4주	날짜	21	22	23	24	25
	아침열기	제철과일	제철과일	제철과일	추석	
	점심	현미밥,팽이된장국 닭고기찜⑤ 오징어채볶음⑦ 파프리카무침 백김치	기장밥,다시마국 돼지장조림⑩ 양배추쌈.쌈장 시금치나물 백김치	쌀밥.토란국 한우불고기⑩ 연근조림 도라지나물 백김치 요리활동:송편만들기		
	오후간식	과일 / 녹두빈대떡	과일 / 롤케이크	과일,/송편		
5주	날짜	28	29	30		
	아침열기	제철과일	제철과일	제철과일		
	점심	보리밥.소고기무국⑩ 오징어불고기⑦ 새송이버섯무침 연근샐러드 백김치	흑미밥.미역국 계란말이① 콩나물무침 무우생채 백김치	기장밥.우거지된장국 두부구이⑤ 팽이버섯볶음 오이무침 백김치		
	오후간식	과일/핫케이크	과일/찐만두	과일/볶음밥		