꼬러기들의 11월 먹거리

영양교사 : 모아

		월	화	수	목	금
1주	날짜	2	3	4	5	6
	아침열기	사과	사과	사과	사과	사과
	점심	쌀밥.소고기미역국⑯ 닭다리조림⑮ 구운김 시금치나물 백김치	기장밥,감자탕⑩ 계란장조림① 느타리버섯전⑥ 곤드레나물 백김치	쌀밥.짜장소스⑩ 군만두 새송이버섯무침 단무지 백김치	보리밥,닭곰탕⑮ 오징어볶음⑰ 연근조림 오이무침 백김치	기장밥,다시마무우국 제육볶음⑩ 양배추쌈.쌈장 청경채나물 백김치
	오후간식	감귤/수수팥떡	단감/ 볶음밥	단감,/잔치국수⑥	샤인머스켓/찐빵⑤	샤인머스켓/김치전⑤
2주	날짜	9	10	11	12	13
	아침열기	사과	사과	사과	사과	
	점심	기장밥.우거지된장국 계란말이① 새송이버섯장조림 브로콜리무침 백김치	현미밥 소고기무우국⑯ 멸치볶음.우엉조림 시금치나물 백김치	비빔밥 애호박무침 당근무침,콩나물 계란스크램블① 소고기볶음⑯ 백김치	현미밥.콩나물국 닭고기장조림⑮ 느타리버섯무침 파프리카무침 백김치	숲살이
	오후간식	방울토마토 /유부초밥	배 / 오징어김치전⑰⑤	배/ 군고구마	단감/핫케이크①⑤	/보리빵
3주	날짜	16	17	18	19	20
	아침열기	사과	사과	사과	사과	사과
	점심	현미밥,소고기미역국 ⑯닭봉조림⑮ 구운김 콩나물무침 백김치	보리밥,애호박된장국 돼지불고기⑩ 상추쌈.쌈장 무우나물 백김치	쌀밥.카레소스⑩ 메추리알장조림① 콩나물무침 브로콜리무침 백김치	현미밥배추된장국 함박스테이크⑯ 우엉조림 파프리카무침 백김치	기장밥김치콩나물국 두부구이⑤ 오징채조림⑰ 시금치나물 백김치
	오후간식	감귤 / 수수팥떡	배 / 김치볶음밥	배 / 어묵	방울토마토/ 스파게티⑤	샤인머스켓 / 고구마맛탕
4주	날짜	23	24	25	26	27
	아침열기	감귤	감귤	감귤	감귤	감귤
	점심	쌀밥.감자어묵국 훈제오리찜 양배추쌈.쌈장 파프리카무침 백김치	쌀밥,오징어무우국⑰ 두부조림⑤ 구운김 브로콜리무침 백김치	쌀밥,시레기된장국 한우불고기⑯ 느타리버섯무침 시금치나물 백김치	현미밥,사골국⑯ 오징어볶음⑰ 멸치조림 숙주나물 백김치	기장밥 순두부국⑤ 계란스크렘블① 고사리나물 청경채무침 백김치
	오후간식	사과 / 수수팥떡	배/ 닭죽⑮	배 / 호떡⑥	샤인머스켓 / 군고구마	단감/물만두⑥
5주	날짜	30				
	아침열기	감귤				
	점심	현미밥,들깨미역국 두부스테이크⑤ 감자채볶음 청포묵김무침 배추김치				
	오후간식	배 / 배추전				

원산지표시(한살림.오아시스 출처)					
쌀.잡곡(밥.죽)	국내산	돼지고기.닭고기.오리고기	국내산	콩(두부.순두부.콩비지)	국내산
배추김치(배추.고추가루.소금)	국내산	전복	국내산		
소고기(한우)	국내산	오징어	국내산		
돼지고기	국내산	콩	국내산		