

## 2018년 8월 북아현방과후교실 식단표

	월	화	수	목	금
요일			1	2	3
점심			유기농잡곡밥 유기농얼갈이된장국 고등어김치조림 유기농청경채볶음 김치	카레라이스 유기농계란파국 깍두기	유기농잡곡밥 어묵국 떡갈비구이 유기농멸치볶음 김치
간식			건포도머핀빵 바나나우유	씨리얼 우유	후레쉬번 초코우유
요일	6	7	8	9	10
점심	유기농잡곡밥 유기농애호박된장국 제육볶음 유기농상추+쌈장 김치	유기농잡곡밥 유기농감자양파국 미니돈까스/소스 유기농김구이 깍두기	유기농잡곡밥 두부된장국 무항생제닭감자조림 어묵야채볶음 김치	유기농잡곡밥 순두부찌개 너비아니구이 유기농콩나물무침 깍두기	햄야채볶음밥 유기농계란파국 김치
간식	유기농방울토마토 플레인요플레	찐옥수수	유기농씨리얼 우유	호박설기떡 유기농차	소보로빵 설레임
요일	13	14	15	16	17
점심	유기농잡곡밥 유기농쇠고기무국 유기농감자채볶음 유기농시금치무침 깍두기	유기농잡곡밥 유기농근대된장국 고등어김치조림 유기농김구이 김치	광복절 (휴원)	유기농잡곡밥 유기농홍합살미역국 비엔나햄야채볶음 유기농멸치볶음 깍두기	김밥 유기농계란파국 김치
간식	핫도그 우유	유기농찐옥수수	광복절 (휴원)	어묵탕	케이크, 바나나 쥬스
요일	20	21	22	23	24
점심	유기농잡곡밥 순두부찌개 오징어야채볶음 유기농숙주무침 김치	유기농잡곡밥 유기농애호박된장국 유기농감자어묵볶음 유기농새송이버섯볶음 깍두기	짜장덮밥 유기농계란파국 김치	유기농잡곡밥 유기농동태살맑은국 무항생제불고기볶음 유기농김구이 깍두기	유기농잡곡밥 유기농어묵무국 떡갈비구이 유기농콩나물무침 김치
간식	크림샌드빵 유기농쥬스	씨리얼 우유	유기농찐감자 유기농차	유기농방울토마토 유기농미숫가루라떼	유기농살과자 초코우유
요일	27	28	29	30	31
간식	유기농잔치국수 김치	햄야채볶음밥 유기농차	유기농어묵떡볶이 유기농차	우리밀수제비 김치	유기농찐계란 과자, 아이스크림

쌀 (떡볶이떡포함)	배추김치			쇠고기	닭고기, 돼지고기 (돈까스포함)	오징어 홍합살	달걀(유정란)	가공식품 햄, 어묵, 만두	채소	과일
	배추	고춧가루	마늘							
친환경	국내산	친환경	친환경	한우	무항생제축산물	국내산	무항생제축산물	친환경, 국내산	친환경 국내산	친환경, 국내산

### 식 단 알 림 사 항

- ❁ 위 식단은 방과후교실 사정에 의해 대체될 수 있습니다.
- ❁ 식품 알레르기 체질의 경우, 간식 섭취에 제한이 있을 수 있습니다.  
식단표를 확인하시고, 특별히 유의해야 할 식품이 있을 경우, 방과후교실로 연락주시기 바랍니다.
- ❁ 친환경 식재료는 수도권생태유아공동체생활협동조합, 초록마을 / 일반 식재료는 (주)에코푸드코리아, 본시루, 파리바게뜨에서 구입하여 제공하며, 친환경재료는 50% 이상 제공합니다.
- ❁ 이대복지관에서 '서울멸균우유'를 후원받아서, 간식재료로 사용합니다.

## 구립 북아현방과후교실