

식단표

2026년 03월

한마음데이케어

구분	월(03.02)	화(03.03)	수(03.04)	목(03.05)	금(03.06)	토(03.07)
점심 식단	잡곡밥 북엇국 닭볶음탕 어묵조림 참나물무침 배추김치 (639kcal)	오곡밥 사골파국 순살가자미찜 호박볶음 김구이 배추김치 (546kcal)	잡곡밥 근대된장국 오리불고기 고춧잎나물 쪽파무침 배추김치 (541kcal)	잡곡밥 소고기미역국 반달메추리알장조림 연두부찜&양념장 청경채나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥 북어무채국 떡갈비구이 마늘장아찌 고사리나물 배추김치 (588kcal)	잡곡밥 수제비국 소불고기 느타리버섯볶음 오이무침 배추김치 (642kcal)
저녁 식단	잡곡밥 순대국 주꾸미볶음 가지나물 깻잎쌈&쌈무 배추김치 (532kcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 등갈비찜 시금치나물 상추겉절이 배추김치 (568kcal)	잡곡밥 감자다시마국 닭살간장조림 오이지무침 부추겉절이 배추김치 (503kcal)	잡곡밥 계란실파국 고등어무조림 감자볶음 취나물무침 배추김치 (468kcal)	곤드레밥&양념장 호박된장국 동태전 깻잎나물 고추치절임 배추김치 (800kcal)	잡곡밥 바지락살탕 계란말이 햄아채볶음 치커리유자청무침 배추김치 (652kcal)
오전 간식	핫케이크&우유	바나나	우유미숫가루	양갱&보리차	양송이스프	감귤
오후 간식	두유	요플레	블루베리	방울토마토	블루베리	삶은달걀&보리차
구분	월(03.09)	화(03.10)	수(03.11)	목(03.12)	금(03.13)	토(03.14)
점심 식단	잡곡밥 얼갈이맑은국 소고기육전&양념장 채소잡채 고추지무침 배추김치 (787kcal)	잡곡밥 안매운김치국 오징어볶음 곤드레나물 아삭이오이고추무침 깍두기 (496kcal)	추가밥 해물칼국수 동그랑땡조림 치커리겉절이 단무지무침 배추김치 (1033kcal)	잡곡밥 명란애호박국 닭찜 무른병아리콩조림 죽순채볶음 배추김치 (584kcal)	잡곡밥 배춧국 돈육수육&쌈장 실곤약채소무침 깻잎지 물김치 (676kcal)	삼색비빔밥 유부장국 떡갈비구이 새송이버섯볶음 오이무침 배추김치 (883kcal)
저녁 식단	잡곡밥 맑은동태국 미트볼조림 동부묵&양념장 시금치나물 배추김치 (833kcal)	잡곡밥 미역국 제육불고기 새송이버섯볶음 상추쌈&쌈장 배추김치 (644kcal)	잡곡밥 아욱된장국 오리훈제구이&머스 타드 유채나물무침 양념깻잎지 배추김치 (437kcal)	잡곡밥 순살감자탕 해물파전 도토리묵채소무침 단호박찜 물김치 (738kcal)	잡곡밥 청국장찌개 닭살버터구이 목이버섯냉채 달래무침 배추김치 (687kcal)	잡곡밥 조갯살맑은국 옛날소시지전&케찹 브로콜리두부무침 가지나물 배추김치 (501kcal)
오전 간식	식혜	검은콩두유	소보로빵	약과	절편	썩떡 & 요구르트
오후 간식	딸기요플레	삶은달걀&매실차	바나나	과채주스	옥수수스프&식빵	바나나

구분	월(03.16)	화(03.17)	수(03.18)	목(03.19)	금(03.20)	토(03.21)
점심 식단	새우볶음밥 팽이장국 돈육볶침 도토리묵채소무침 무장아찌 배추김치 (665kcal)	잡곡밥 순대국 고등어구이 표고버섯볶음 시금치나물 배추김치 (819kcal)	잡곡밥 순살감자탕 계란말이 꽃맛샐러드 무생채 배추김치 (708kcal)	잡곡밥 어묵국 우삼겹굴소스볶음 미나리나물 단호박찜 배추김치 (841kcal)	잡곡밥 동태찌개 동그랑땡전 도라지볶음 배추겉절이 물김치 (538kcal)	잡곡밥 사골파국 목살채소볶음 시래기된장나물 상추겉절이 배추김치 (479kcal)
저녁 식단	잡곡밥 냉이된장국 오리훈제&머스타드 죽순채소볶음 청경채겉절이 물김치 (442kcal)	잡곡밥 근대된장국 돈육수육 상추쌈&쌈장 부추무침 배추김치 (558kcal)	잡곡밥 콩나물맑은국 미니돈까스&소스 실곤약채소무침 숙갓겉절이 배추김치 (658kcal)	잔치국수 추가밥 메밀전병&양념장 명엽채볶음 단무지 배추김치 (551kcal)	잡곡밥 미역국 오삼불고기 갯잎지 감자샐러드 배추김치 (576kcal)	잡곡밥 감자양파국 닭찜 표고버섯볶음 콩나물무침 배추김치 (556kcal)
오전 간식	삶은달걀&매실차	시리얼&우유	토마토	쌀과자&보리차	과채주스	키위
오후 간식	치즈케이크	딸기셰이크	사과	요구르트	프렌치토스트	플레인요거트
구분	월(03.23)	화(03.24)	수(03.25)	목(03.26)	금(03.27)	토(03.28)
점심 식단	잡곡밥 미역국 잡채밥(특식) 연근샐러드 부추무침 깍두기 (726kcal)	잡곡밥 콩나물국 목살채소볶음 감자조림 상추쌈&쌈장 배추김치 (562kcal)	잡곡밥 짜장소스 유부장국 탕수육 양상추샐러드&오리 엔탈D 배추김치 (874kcal)	잡곡밥 닭곰탕 채소계란찜 두부조림 냉이무침 배추김치 (668kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 오삼불고기 양배추찜&쌈장 갯잎나물 배추김치 (598kcal)	잡곡밥 순두부국 돈채피망볶음 옥수수전 숙갓무침 배추김치 (557kcal)
저녁 식단	잡곡밥 들깨수제비 등갈비찜 시래기된장지짐 김구이 배추김치 (665kcal)	잡곡밥 계란국 제육불고기 갯잎찜 무생채 배추김치 (666kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 고등어구이 채소잡채 배추겉절이 깍두기 (574kcal)	잡곡밥 아욱국 갈비찜 동부목&양념장 오이지무침 배추김치 (662kcal)	잡곡밥 맑은동태국 우삼겹숙주찜 상추겉절이 단호박찜 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 차돌박이된장찌개 계란장조림 잔멸치볶음 호박나물 배추김치 (551kcal)
오전 간식	토마토주스	우유미숫가루	방울토마토	비피더스	딸기	홍시
오후 간식	치킨(특식)	소보로빵	단팥빵&무가당두유	찐감자	크림스프&모닝빵	단팥빵
구분	월(03.30)	화(03.31)				
점심 식단	잡곡밥 계란실파국 너비아니구이 탕평채 오이무침 깍두기 (602kcal)	잡곡밥 갈비탕 유자삼치구이 맛살채소볶음 얼갈이겉절이 배추김치 (767kcal)				
저녁 식단	잡곡밥 오징어맑은국 닭찜 감자조림 오이무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 들깨미역국 참스테이크 김치전 양상추샐러드&딸기 D 배추김치 (725kcal)				
오전 간식	과채주스	딸기				
오후 간식	감귤	백설기				

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 :

원산지표시.1.쌀,잡곡:(국내산)2.김치(배추,고추가루:국내산).3.소고기(호주산)4.돼지고기(국내산)5.닭고기(닭가슴살,안심,통닭:국내산.닭정육:브라질산)6.새우살(중국산)7.콩(외국산.미국,호주.캐나다)8.다랑어(참치):원양산9.명태(러시아산)10.고등어(국내산,노트웨이)11.오징어(국내산,칠레산,페루산,중국산)12.가자미(러시아)13.베이컨(수입산)4.홍합살(수입산)15.삼치(국내산)16.방어(국내산)17.뜯콘치킨(닭:국내산)18.돈육완자,비엔나,함박스테이크,고기산적(닭고기,돼지고기:국내산)19.새우까스(새우살:베트남산)20.깐풍기(닭:국내산,브라질산)21.해물동그랑땡(연육:베트남산,오징어:칠레산)22.오징어가스(오징어:중국산)23.돈까스(돼지고기:국내산)24.오리훈제(오리:국내산,중국산)25.치킨너겟(닭:국내산)28.물만두,국만두9돼지고기;국내산).

**상기식단은 물품수급상황에 따라 일부 변동될 수 있습니다. **

※ 청주시 2 어린이사회복지급식관리지원센터 제공 식단표