

# 식단표

2026년 07월

한마음데이케어

| 구분       |                                                                 |                                                                      | 수(07.01)                                                           | 목(07.02)                                                          | 금(07.03)                                                           | 토(07.04)                                                           |
|----------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 |                                                                 |                                                                      | 잡곡밥<br>미소장국<br>돈까스&소스<br>마카로니샐러드<br>오이나물무침<br>배추김치<br>(646/24kcal) | 잡곡밥<br>근대국<br>쇠불고기<br>세발나물무침<br>양배추찜<br>깍두기<br>(514/25kcal)       | 잡곡밥<br>콩비지찌개<br>오징어조림<br>썩갓무침<br>브로콜리볶음<br>배추김치<br>(548/31kcal)    | 비빔밥<br>우동국물<br>달걀후라이<br>불어묵조림<br>열무나물무침<br>배추김치<br>(648/28kcal)    |
| 저녁<br>식단 |                                                                 |                                                                      | 백미밥<br>청경채맑은국<br>마파두부<br>잔멸치조림<br>곤약무침<br>배추김치<br>(549/25kcal)     | 백미밥<br>닭개장<br>메추리알장조림<br>새송이버섯볶음<br>참나물무침<br>배추김치<br>(518/27kcal) | 백미밥<br>들기름미역국<br>제육볶음<br>마늘종조림<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(582/22kcal)    | 백미밥<br>부추된장국<br>공치김치찜<br>감자채피망볶음<br>고춧잎나물무침<br>깍두기<br>(514/25kcal) |
| 오전<br>간식 |                                                                 |                                                                      | 자두                                                                 | 마시는요구르트                                                           | 바나나                                                                | 미숫가루                                                               |
| 오후<br>간식 |                                                                 |                                                                      | 견과류&우유                                                             | 절편&보리차                                                            | 소보로빵&우유                                                            | 한과&옥수수차                                                            |
| 구분       | 월(07.06)                                                        | 화(07.07)                                                             | 수(07.08)                                                           | 목(07.09)                                                          | 금(07.10)                                                           | 토(07.11)                                                           |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>유부국<br>고등어찜<br>고추잡채<br>무새콤무침<br>배추김치<br>(559/28kcal)     | 잡곡밥<br>부추국<br>돈육양파조림<br>머위대나물무침<br>브로콜리숙회&초장<br>배추김치<br>(505/20kcal) | 짜장밥<br>달걀국<br>연두부&흑임자소스<br>짜사이무침<br>배추김치<br>요구르트<br>(603/18kcal)   | 잡곡밥<br>청국장국<br>제육볶음<br>양배추초절임<br>청포묵무침<br>깍두기<br>(527/22kcal)     | 잡곡밥<br>우동국물<br>치킨까스&소스<br>마카로니샐러드<br>치커리무침<br>배추김치<br>(611/22kcal) | 잡곡밥<br>고추장찌개<br>해물찜<br>세발나물무침<br>과일범벅<br>배추김치<br>(587/27kcal)      |
| 저녁<br>식단 | 백미밥<br>된장찌개<br>닭살카레볶음<br>호두조림<br>방풍나물무침<br>배추김치<br>(651/26kcal) | 백미밥<br>미역국<br>쇠불고기<br>파프리카무침<br>청경채겉절이<br>배추김치<br>(515/22kcal)       | 백미밥<br>콩비지국<br>오리통마늘볶음<br>참나물무침<br>김구이<br>배추김치<br>(520/27kcal)     | 백미밥<br>아욱국<br>삼치구이<br>파리고추볶음<br>열무나물무침<br>배추김치<br>(677/55kcal)    | 백미밥<br>어묵탕<br>마파두부<br>연근조림<br>느타리버섯무침<br>배추김치<br>(624/25kcal)      | 백미밥<br>배춧국<br>동그랑땡<br>애호박나물무침<br>브로콜리볶음<br>깍두기<br>(518/24kcal)     |
| 오전<br>간식 | 수박                                                              | 두유                                                                   | 미숫가루                                                               | 바나나                                                               | 떠먹는요구르트                                                            | 찰보리빵&녹차                                                            |
| 오후<br>간식 | 쌀과자&보리차                                                         | 단팥빵&녹차                                                               | 절편&동글레차                                                            | 핫케이크&우유                                                           | 통밀쿠키&식혜                                                            | 찐옥수수&우유                                                            |

| 구분       | 월(07.13)                                                                 | 화(07.14)                                                         | 수(07.15)                                                                 | 목(07.16)                                                             | 금(07.17)                                                                  | 토(07.18)                                                           |
|----------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>참나물된장국<br>두부찜쌀가루부침<br>호박잎쌈&우렁쌈장<br>머위나물무침<br>배추김치<br>(547/22kcal) | 카레라이스<br>우동국물<br>미트볼조림<br>양상추샐러드<br>단무지무침<br>깍두기<br>(540/19kcal) | 잡곡밥<br>유부국<br>쇠불고기<br>양파초절임<br>미역줄기볶음<br>배추김치<br>(538/25kcal)            | 잡곡밥<br>숙주된장국<br>돼지고기버섯조림<br>깻잎나물볶음<br>파프리카무침<br>배추김치<br>(524/31kcal) | 잡곡밥<br>북엇국<br>마파두부<br>탕평채<br>치커리유자청무침<br>배추김치<br>(553/20kcal)             | 잡곡밥<br>청국장짜개<br>훈제오리구이<br>우렁조림<br>숙갓나물무침<br>배추김치<br>(597/24kcal)   |
| 저녁<br>식단 | 백미밥<br>버섯찌개<br>치즈오믈렛<br>우영채볶음<br>시금치나물무침<br>배추김치<br>(536/22kcal)         | 백미밥<br>얼큰어묵국<br>닭갈비<br>가지양념찜<br>오이나물무침<br>배추김치<br>(549/24kcal)   | 백미밥<br>참치김치국<br>달걀말이<br>잡채<br>비름나물무침<br>깍두기<br>(530/20kcal)              | 백미밥<br>아욱국<br>고등어구이<br>단호박조림<br>청경채나물무침<br>깍두기<br>(530/19kcal)       | 백미밥<br>부추된장국<br>달걀고추장조림<br>감자채볶음<br>참나물무침<br>배추김치<br>(608/21kcal)         | 백미밥<br>유부국<br>닭살짜장조림<br>김가루쪽파무침<br>고사리나물볶음<br>배추김치<br>(520/28kcal) |
| 오전<br>간식 | 복숭아                                                                      | 미숫가루                                                             | 마시는요구르트                                                                  | 토마토                                                                  | 떠먹는요구르트                                                                   | 사과                                                                 |
| 오후<br>간식 | 크로와상&우유                                                                  | 찐옥수수&오미자차                                                        | 카스테라&우유                                                                  | 찐감자&두유                                                               | 꿀떡&우유                                                                     | 견과류&우유                                                             |
| 구분       | 월(07.20)                                                                 | 화(07.21)                                                         | 수(07.22)                                                                 | 목(07.23)                                                             | 금(07.24)                                                                  | 토(07.25)                                                           |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>얼갈이된장국<br>닭볶음탕<br>고구마조림<br>비름나물무침<br>배추김치<br>(548/19kcal)         | 잡곡밥<br>홍합살국<br>쇠고기당면조림<br>도라지생채<br>무나물볶음<br>배추김치<br>(583/23kcal) | 잡곡밥<br>호박찌개<br>오리고기찜<br>파프리카볶음<br>숙주나물무침<br>배추김치<br>(507/25kcal)         | 잡곡밥<br>배춧국<br>삼계탕(특식)<br>고사리나물볶음<br>오복지무침<br>깍두기<br>(543/22kcal)     | 곤드레나물밥&양념<br>장<br>실파장국<br>새우살전<br>피망새콤무침<br>배추김치<br>오렌지주스<br>(540/15kcal) | 잡곡밥<br>부대찌개<br>치즈달걀말이<br>모듬콩볶음<br>숙갓나물무침<br>배추김치<br>(602/27kcal)   |
| 저녁<br>식단 | 얼큰오만둥이수제비<br>1/2잡곡밥<br>달걀전<br>흑임자연근샐러드<br>브로콜리볶음<br>배추김치<br>(548/19kcal) | 백미밥<br>유부국<br>고등어구이<br>느타리버섯볶음<br>참나물무침<br>배추김치<br>(540/22kcal)  | 백미밥<br>미역된장국<br>함박스테이크<br>맛살조림<br>근대나물무침<br>배추김치<br>(640/32kcal)         | 백미밥<br>쇠고기탕국<br>메추리알장조림<br>가지토마토볶음<br>도토리묵무침<br>배추김치<br>(592/25kcal) | 백미밥<br>아욱국<br>돼지고기두루치기<br>호박잎쌈<br>오이나물무침<br>배추김치<br>(532/24kcal)          | 백미밥<br>청국장국<br>두부채소찜<br>참치당근볶음<br>취나물무침<br>배추김치<br>(581/34kcal)    |
| 오전<br>간식 | 바나나                                                                      | 떠먹는요구르트                                                          | 참외                                                                       | 마시는요구르트                                                              | 수박                                                                        | 떠먹는요구르트                                                            |
| 오후<br>간식 | 찐옥수수&우유                                                                  | 무지개떡&우유                                                          | 물만두&보리차                                                                  | 증편(특식)                                                               | 핫케이크&우유                                                                   | 한과&두유                                                              |
| 구분       | 월(07.27)                                                                 | 화(07.28)                                                         | 수(07.29)                                                                 | 목(07.30)                                                             | 금(07.31)                                                                  |                                                                    |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>유부국<br>영양닭찜<br>숙주나물무침<br>도라지생채<br>배추김치<br>(562/24kcal)            | 잡곡밥<br>시래기국<br>쇠고기곤약장조림<br>우영볶음<br>무나물무침<br>배추김치<br>(568/18kcal) | 잡곡밥<br>애호박된장국<br>온두부&김치볶음<br>잔멸치크렌베리조림<br>느타리버섯무침<br>깍두기<br>(504/27kcal) | 잡곡밥<br>어묵국<br>돈육간장조림<br>곰취나물무침<br>파프리카볶음<br>배추김치<br>(682/44kcal)     | 잡곡밥<br>감자된장국<br>닭갈비<br>깻잎나물무침<br>미역줄기볶음<br>배추김치<br>(513/26kcal)           |                                                                    |
| 저녁<br>식단 | 마파두부덮밥<br>우동국물<br>채소튀김<br>그린샐러드<br>세발나물무침<br>배추김치<br>(609/19kcal)        | 백미밥<br>미소장국<br>간장수육<br>상추겉절이<br>오이새콤무침<br>배추김치<br>(628/25kcal)   | 백미밥<br>시금치국<br>코다리조림<br>맛살볶음<br>더덕무침<br>배추김치<br>(609/47kcal)             | 백미밥<br>청국장국<br>쇠고기완자전<br>비름나물무침<br>부추겉절이<br>배추김치<br>(583/21kcal)     | 백미밥<br>온토리묵국<br>삼치구이<br>청경채나물볶음<br>브로콜리깨소스무침<br>배추김치<br>(560/21kcal)      |                                                                    |
| 오전<br>간식 | 미숫가루                                                                     | 복숭아                                                              | 마시는요구르트                                                                  | 토마토                                                                  | 떠먹는요구르트                                                                   |                                                                    |
| 오후<br>간식 | 바람떡&보리차                                                                  | 카스테라&두유                                                          | 쌀과자&오미자차                                                                 | 토스트&우유                                                               | 찐단호박&등글레차                                                                 |                                                                    |

※ 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.판콘치킨(닭:국내산)18.돈육완자,비엔나,함박스테이크,고기산적(닭고기,돼지고기:국내산)19.새우까스(새우살:베트남산)20.간풍기(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. \*\*

※ 대전세종어린이사회복지급식관리지원센터 제공 식단표