

식단표

2026년 08월

한마음데이케어

구분						토(08.01)
점심 식단						잡곡밥1/2 잔치국수 돈묵살간장구이 부추사과무침 배추김치 마시는요구르트 (561/20kcal)
저녁 식단						백미밥 오이냉국 고등어양념조림 표고버섯무침 애호박나물볶음 깍두기 (516/19kcal)
오전 간식						바나나
오후 간식						증편&두유
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	잡곡밥 육개장 임연수구이 감자채볶음 고춧잎나물무침 배추김치 (606/26kcal)	잡곡밥 시래기된장국 오리불고기 우엉조림 상추겉절이 배추김치 (510/21kcal)	잡곡밥 닭곰탕 단호박해물찜 궁채들깨볶음 썩갓나물무침 배추김치 (542/32kcal)	곤드레밥&양념장 청국장찌개 돈육간장불고기 미역초무침 깍두기 마시는요구르트 (684/35kcal)	잡곡밥 아욱된장국 낙지볶음 등근호박조림 무생채 배추김치 (643/21kcal)	잡곡밥 김치찌개 차돌박이채소찜 상추쌈&쌈장 오이무침 깍두기 (540/15kcal)
저녁 식단	백미밥 실파달걀국 돈육짜장볶음 비름나물무침 단무지 배추김치 (533/31kcal)	백미밥 순살감자탕 동태전 파프리카볶음 취나물무침 깍두기 (598/35kcal)	백미밥 명란맑은국 마파두부 춘권튀김 오이지무침 배추김치 (649/28kcal)	백미밥 우뫼가사리냉국 쇠고기장조림 가지찜 고사리나물볶음 깍두기 (512/19kcal)	백미밥 어묵국 훈제오리볶음 시금치나물무침 열무된장지짐 배추김치 (523/27kcal)	백미밥 감자양파국 가자미조림 브로콜리숙회&초장 방풍나물무침 배추김치 (521/21kcal)
오전 간식	멜론	떠먹는요구르트	복숭아	미숫가루	떠먹는요구르트	미숫가루
오후 간식	카스테라&우유	찐감자&보리차	머핀&두유	통밀쿠키&보리차	찐옥수수&매실차	구운달걀&통굴레차

구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	잡곡밥 도토리묵냉국 주꾸미볶음 연근조림 참나물무침 깍두기 (577/21kcal)	카레라이스 미소장국 두부강정 양배추나물무침 깍두기 마시는요구르트 (748/23kcal)	잡곡밥 시래기된장국 훈제오리채소무침 마늘종조림 건파래자반 배추김치 (515/23kcal)	잡곡밥 오징어묵국 돈육바삭불고기 새송이버섯볶음 근대나물무침 배추김치 (534/34kcal)	잡곡밥 닭다리백숙 옥수수김치전 부추양파무침 깍두기 과일화채 (727/28kcal)	잡곡밥 부대찌개 해물찜 실곤약채소무침 고춧잎나물볶음 깍두기 (521/34kcal)
저녁 식단	백미밥 동태탕 옛날소시지전 미니새송이버섯조림 미역줄기볶음 배추김치 (517/21kcal)	백미밥 콩비지찌개 삼치구이 탕평채 호박잎나물무침 깍두기 (573/27kcal)	백미밥 육개장 메추리알장조림 어묵채볶음 노각무침 배추김치 (549/23kcal)	백미밥 다슬기된장국 차돌박이숙주볶음 쥐어채조림 열무나물무침 배추김치 (576/24kcal)	백미밥 물만둣국 조기구이 알감자조림 오이나물볶음 배추김치 (627/27kcal)	백미밥 들깨버섯국 오리불고기 미역초무침 단호박찜 배추김치 (548/23kcal)
오전 간식	사과	토마토	떠먹는요구르트	바나나	미숫가루	떠먹는요구르트
오후 간식	핫케이크&우유	찐옥수수&두유	단호박찜&결명자차	프렌치토스트&우유	증편&식혜	찐감자&동굴레차
구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	잡곡밥 근대된장국 훈제오리찜 궁채들깨볶음 파프리카초무침 깍두기 (552/21kcal)	잡곡밥 콩나물국 오징어볶음 파리고추찜 도토리묵무침 배추김치 (517/24kcal)	잡곡밥 바지락된장국 돈육파채불고기 도라지초무침 무생채 배추김치 (529/27kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 치즈달걀말이 느타리버섯볶음 참나물무침 깍두기 (582/28kcal)	잡곡밥2/3 수제비국 특식)잔치국수 호박채전 상추겉절이 배추김치 (563/21kcal)	잡곡밥 순두부찌개 돈수육 양배추쌈&쌈장 무초절임 배추김치 (568/33kcal)
저녁 식단	백미밥 콩비지백탕 쇠고기육전 꽃맛살샐러드 양념깻잎지 배추김치 (614/19kcal)	백미밥 팽이된장국 안동찜닭 숙주나물무침 김구이 배추김치 (529/31kcal)	백미밥2/3 명란맑은국 두부구이 궁중떡볶음 열무나물무침 배추김치 (530/23kcal)	백미밥 아욱된장국 순살아귀찜 연근조림 양배추나물무침 열무김치 (514/25kcal)	백미밥 미역냉국 돈목살구이 오이무침 깻잎순나물볶음 깍두기 (511/22kcal)	백미밥 복엇국 쇠불고기 건취나물볶음 아삭이초무침 배추김치 (518/25kcal)
오전 간식	복숭아	수박	바나나	미숫가루	떠먹는요구르트	미숫가루
오후 간식	통밀쿠키&두유	물만두&보리차	핫케이크&우유	단호박찜&결명자차	특식)메론	찐옥수수&보리차
구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	잡곡밥 호박맑은국 쇠고기배추전 땅콩조림 치커리유자청무침 깍두기 (562/21kcal)	잡곡밥 순살감자탕 오징어간장조림 아삭이고추무침 상추겉절이 배추김치 (565/32kcal)	잡곡밥 된장찌개 오리로소구이 가지나물무침 양배추쌈&쌈장 깍두기 (577/21kcal)	잡곡밥 크림스프 돈까스&소스 토마토샐러드 오이피클 깍두기 (665/20kcal)	잡곡밥 우묵가사리냉국 삼치양념조림 방풍나물무침 무생채 열무김치 (508/26kcal)	짜장밥 우동국물 찐만두&양념장 단무지채무침 배추김치 마시는요구르트 (549/22kcal)
저녁 식단	백미밥 청국장찌개 돼지고기푹찜 노각무침 열무나물볶음 깍두기 (550/21kcal)	백미밥 다시마무챜국 떡갈비구이 브로콜리피망볶음 부추나물무침 배추김치 (526/26kcal)	백미밥 사골곰탕 고등어양념조림 감자채볶음 취나물무침 깍두기 (669/35kcal)	백미밥 미역국 닭볶음탕 도라지나물볶음 근대나물무침 배추김치 (561/28kcal)	백미밥 오징어묵국 차돌박이숙주찜 부추양파겨자무침 고춧잎나물볶음 깍두기 (557/25kcal)	백미밥 열무된장국 코다리엿장조림 브로콜리깨소스샐러드 김구이 배추김치 (582/46kcal)
오전 간식	토마토	미숫가루	떠먹는요구르트	참외	떠먹는요구르트	토마토
오후 간식	찐감자&우유	바람떡&결명자차	한과&오미자차	삶은달걀&보리차	찐옥수수&매실차	구운달걀&우유

구분	월(08.31)					
점심 식단	잡곡밥 오이냉국 간장돼지불고기 미역줄기볶음 상추쌈&쌈장 깍두기 (536/13kcal)					
저녁 식단	백미밥 콩비지찌개 임연수구이 맛살채소볶음 숙주나물무침 깍두기 (577/23kcal)					
오전 간식	수박					
오후 간식	모닝빵&우유					

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

※ 원산지 표시 :

원산지표시.1.쌀,잡곡:(국내산)2.김치(배추,고춧가루: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.뽕콘치킨(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