

식단 안내문

 부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

식단 이용 시 안내사항

부천시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은
“2025 한국인 영양소 섭취기준”을 근거로 작성하였습니다.

구분	남자	여자
1일 에너지 섭취 필요량	2,000kcal	1,600kcal
1일 단백질 권장섭취량	60g	50g
비고	남·여 평균량을 계산하여 1일 에너지 권장열량 1,800kcal / 단백질 권장섭취량 55g 이상 기준 설정	

■ 원산지 표시 대상 품목

농축산물	쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추, 고춧가루), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기
농축산 가공품	식육가공품(햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 양념육류, 식육추출가공품, 식육함유가공품), 식용우지, 식용돈지, 배추김치, 가공품, 쌀가공품, 콩가공품
수산물	명태(동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어(민물장어), 가리비, 우렁챙이(멍게), 전복, 방어, 부세(수조기)
수산물 가공품	원산지 표시 대상 품목에 포함된 수산물로 만든 모든 가공품 * 어묵의 원료명이 '연육'으로만 표기되어있는 경우 원산지 표시 생략 가능

■ 알레르기 유발 식품 표시

표준 레시피 내 알레르기 유발 식재료를 확인하여 주시기 바랍니다.

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함 식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

식단의 종류와 작성 기준

■ 식단의 종류

노인의료복지시설용	4찬 간식 2회(죽식 포함), 저염저당식
재가노인복지시설용	4찬 간식 2회(죽식 포함), 저염저당식, 통합운영형

■ 식단 작성 기준

1. 노인의료복지시설은 **조·중·석식**, 재가노인복지시설은 **중·석식**을 기준으로 식단이 제공됩니다.
2. **제철 식재료 사용 및 절기에 맞는 전통음식**을 넣어 식단을 작성합니다.
3. 일반형(표준형)의 경우 다양한 조리법을 통해 식단을 구성하지만 저염저당식단은 나트륨을 저감화한 메뉴로 구성하여 제공합니다.
4. **신메뉴 월 1회** : 양질의 단백질 또는 영양가가 높은 다양한 메뉴를 제공합니다..
5. **부드러운 식단** : 다소 질기거나 소화가 어려운 음식은 제한합니다.
7. 본 센터의 식단은 **식단감수위원회**를 통해 **자문을 받아 작성되었습니다.**
8. 수요일, 토요일 제공되는 일품식단의 경우 별도 반찬으로 제공 가능합니다.

■ 이달의 신메뉴 : 크래미오이샐러드

■ 식단 감수란

식단을 사용하는 시설의 상황에 따라 식단을 변경하고자 하는 경우 식단 감수를 통해 변경해드립니다.

■ 감수 요청 기준

1. 감수가 필요한 경우

- ① 기관의 사정이나 기호에 따라 식단을 변경하는 경우
- ② 동일한 식품군 또는 조리 방법으로 변경하지 않는 경우
ex. 고등어구이↔고등어조림 / 달걀말이↔김구이

2. 감수가 불필요한 경우

- ① 동일한 식품군 내에서 동일한 조리방법으로 변경한 경우
ex. 시금치나물↔깻잎나물 / 돈육장조림↔닭살조림 / 배추김치↔백김치, 물김치
- ② 제공 식단에서 추가 배식을 하는 경우
- ③ 당일 식자재 수급 등의 사정으로 급하게 대체되는 경우



8월 1주차 식단표

표준형 4찬 간식 2회 조·중·석식형



구분										1 (토)		2 (일)	
아침										흰쌀밥/잡곡밥 북엇국 채소달걀찜 파프리카멸치볶음 도토리묵무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 사골우거지국 삼치불고기 열무나물 노각무침 배추김치	
오전간식										우유		두유	
열량(kcal)	단백질(g)									661(130)	36(6)	545(124)	30(6)
점심										우삼겹쌀국수 후리가케주먹밥 춘권튀김 양파겉절이 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 감자된장국 닭살애호박찜 컬리플라워볶음 목이버섯무침 배추김치	
오후간식										쿠키		사과	
열량(kcal)	단백질(g)									694(118)	26(2)	597(56)	25(0)
저녁										흰쌀밥/잡곡밥 바지락국 목살간장볶음 청경채나물 푼고추쌈장무침 파김치		흰쌀밥/잡곡밥 육개장 두부구이&양념장 취나물무침 매실장아찌 볶음김치	
열량(kcal)	단백질(g)									602	28	683	25
총 열량 / 단백질										2,205 / 98		2,005 / 85	
죽식										아침: 흰쌀죽 점심: 채소죽 저녁: 건과죽		아침: 흰쌀죽 점심: 옥수수죽 저녁: 참치죽	

* 끼니별 간식의 열량(kcal), 단백질(g)을 각각 표시하였으며, 총 열량 / 단백질은 산출 프로그램의 소수점 단위로 차이가 날 수 있습니다.
 * 표준 레시피 내 알레르기 유발 식재료가 표시되어 있으니 확인 바랍니다.
 * 하루 6~7잔 충분한 수분 섭취를 권장합니다.



8월 2주차 식단표

표준형 4찬 간식 2회 조·중·석식형



구분	3 (월)		4 (화)		5 (수)		6 (목)		7 (금)		8 (토)		9 (일)	
아침	흰쌀밥/잡곡밥 아욱국 돈육춘장볶음 고춧잎나물 참나물흑임자무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 들깨미역국 두부엿장조림 그린빈볶음 고들빼기무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 게살탕 스크램블에그 가지나물 명란젓무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 어묵국 쇠고기밤조림 죽순볶음 두유 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기샤브국 매추리알조림 애호박볶음 들깨무나물 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 새우젓대파국 돈육불고기 숙주나물 건파래무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 송농 오징어채소볶음 총알버섯조림 브로콜리무침 배추김치	
오전간식	파인애플주스		요플레		요구르트		메밀차		유산균음료		우유		두유	
열량(kcal)	578(47)		579(89)		528(42)		735(67)		588(54)		621(130)		551(124)	
단백질(g)	28(0)		20(5)		20(1)		33(2)		23(0)		28(6)		27(6)	
점심	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 쇠고기육전 마늘중조림 비름나물초무침 파김치		흰쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 오리부추볶음 실곤약채소무침 감자샐러드 배추김치		냉메밀국수 김가루주먹밥 돈까스&소스 락교무침 깍두기		흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 닭볶음탕 얼갈이지짐 콘샐러드 동치미		흰쌀밥/잡곡밥 만둣국 공치구이 고사리나물 열무무침 배추김치		참치오이비빔밥 김치콩나물국 야채로케&케첩 도라지무침 배추겉절이		흰쌀밥/잡곡밥 팽이미소국 마파두부 단호박꿀찜 푸실리샐러드 물김치	
오후간식	자른꿀떡		복숭아		단팥빵		블루베리스무디		쌀과자		머핀		참외	
열량(kcal)	692(168)		682(32)		845(152)		632(148)		609(107)		669(118)		656(48)	
단백질(g)	25(3)		25(1)		36(5)		28(5)		32(1)		32(4)		21(1)	
저녁	흰쌀밥/잡곡밥 황태국 순대채소볶음 만가닥버섯나물 오이지무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 건홍합맑은국 쇠고기참살구이 알마늘볶음 새싹채소샐러드 열무김치		흰쌀밥/잡곡밥 맑은채개장 코다리양념찜 감자채볶음 깻잎지 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 모듬버섯국 돼지고기편육 건새우조림 호박잎쌈&쌈장 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 다슬기된장국 우삼겹양배추볶음 근대나물 명이나물절임 파김치		흰쌀밥/잡곡밥 청경채맑은국 닭가슴살냉채 우영조림 고구마순들깨나물 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 크림스프 참스테이크 크랜베리멸치볶음 치커리유자청무침 배추김치	
열량(kcal)	564		672		680		688		757		505		656	
단백질(g)	23		36		63		29		21		27		24	
총 열량 / 단백질	2,049 / 79		2,053 / 87		2,247 / 125		2,270 / 97		2,115 / 78		2,042 / 96		2,035 / 80	
죽식	아침: 흰쌀죽 점심: 참깨죽 저녁: 해물죽		아침: 흰쌀죽 점심: 잔멸치죽 저녁: 브로콜리죽		아침: 흰쌀죽 점심: 김가루참살죽 저녁: 흑임자죽		아침: 흰쌀죽 점심: 건과죽 저녁: 당근죽		아침: 흰쌀죽 점심: 완두콩죽 저녁: 감자죽		아침: 흰쌀죽 점심: 참치죽 저녁: 조갯살죽		아침: 흰쌀죽 점심: 북어죽 저녁: 달걀죽	

* 끼니별 간식의 열량(kcal), 단백질(g)을 각각 표시하였으며, 총 열량 / 단백질은 산출 프로그램의 소수점 단위로 차이가 날 수 있습니다.

* 표준 레시피 내 알레르기 유발 식재료가 표시되어 있으니 확인 바랍니다.

* 하루 6~7잔 충분한 수분 섭취를 권장합니다.



8월 3주차 식단표

표준형 4찬 간식 2회 조·중·석식형



구분	10 (월)		11 (화)		12 (수)		13 (목)		14 (금) *말복		15 (토) *광복절		16 (일)	
아침	흰쌀밥/잡곡밥 사골팓국 치즈달걀찜 얼갈이나물 김구이 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 양송이스프 우채피망볶음 명엽채조림 사과오이무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 두부양념조림 건새우애호박볶음 마늘종간장지 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 달걀팓국 순살가자미찜 시래기지짐 유산균음료 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 시금치국 동그랑땡&케첩 파프리카맛살무침 오복지 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 미역국 병어조림 표고버섯볶음 씨앗젓갈 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 북어찜국 닭안심채소볶음 곤약견과조림 콩잎절임 배추김치	
오전간식	포도주스		요플레		요구르트		오미자차		유산균음료		우유		두유	
열량(kcal)	485(49)		619(89)		588(42)		591(74)		593(54)		580(130)		667(124)	
단백질(g)	22(0)		26(5)		25(1)		34(3)		19(0)		26(6)		33(6)	
점심	흰쌀밥/잡곡밥 감자양파국 대패삼겹김치볶음 콩나물무침 궁채장아찌 나박김치		흰쌀밥/잡곡밥 유부장국 닭살유자구이 버터채소볶음 부추겉절이 배추김치		짜장밥 해물짬뽕국 참쌀탕수육 꽃맛샐러드 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 열무맑은국 쇠갈비찜 옥수수볶음 브로콜리참깨무침 오이소박이		흰쌀밥/잡곡밥 닭곰탕 오징어초무침 고구마맛탕 도토리묵&양념장 나박김치		냉국국수 채소주먹밥 갈비만두 양배추초절임 열무김치		흰쌀밥/잡곡밥 호박익힌장국 쇠고기장뚝뚝이 토란대지짐 갯순나물 배추김치	
오후간식	팔도너츠		크래커		배슬라이스		시리얼&우유		수박		롤케이크		양갱	
열량(kcal)	634(139)		589(127)		735(47)		726(165)		654(53)		639(111)		587(89)	
단백질(g)	24(3)		29(2)		42(0)		27(4)		33(1)		25(2)		30(1)	
저녁	흰쌀밥/잡곡밥 순두부들깨탕 고등어강정 건곤드레볶음 노각무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 뼈해장국 한식잡채 가지전 오이고추무침 열무김치		흰쌀밥/잡곡밥 콩가루배춧국 훈제오리볶음 더덕채구이 쌈무 파김치		흰쌀밥/잡곡밥 파개장 녹두전 잔멸치고추장볶음 방아잎무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 재첩국 제육볶음 연근조림 근대된장무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 숙주맑은국 쇠갈비찜 사각어묵볶음 참외샐러드 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 부대찌개 두부스테이크&소스 우엉조림 알배추겉절이 물김치	
열량(kcal)	685		649		650		659		595		626		593	
단백질(g)	38		23		23		38		28		26		22	
총 열량 / 단백질	1,991 / 86		2,073 / 85		2,062 / 90		2,215 / 107		1,948 / 81		2,085 / 85		2,059 / 92	
죽식	아침: 흰쌀죽 점심: 고구마죽 저녁: 누룽지죽		아침: 흰쌀죽 점심: 새우살죽 저녁: 호두타락죽		아침: 흰쌀죽 점심: 흑임자죽 저녁: 단호박죽		아침: 흰쌀죽 점심: 당근죽 저녁: 게살죽		아침: 흰쌀죽 점심: 장국죽 저녁: 시래기죽		아침: 흰쌀죽 점심: 채소죽 저녁: 들깨죽		아침: 흰쌀죽 점심: 감자죽 저녁: 흑미버섯죽	

* 끼니별 간식의 열량(kcal), 단백질(g)을 각각 표시하였으며, 총 열량 / 단백질은 산출 프로그램의 소수점 단위로 차이가 날 수 있습니다.

* 표준 레시피 내 알레르기 유발 식재료가 표시되어 있으니 확인 바랍니다.

* 하루 6~7잔 충분한 수분 섭취를 권장합니다.



8월 4주차 식단표

표준형 4찬 간식 2회 조·중·석식형



구분	17 (월)		18 (화)		19 (수)		20 (목)		21 (금)		22 (토)		23 (일)	
아침	흰쌀밥/잡곡밥 근대맑은국 돈육볶음 마늘농복음 고춧잎무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 다시마몹국 채소달걀말이 호박고지나물 알마늘절임 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 팽이미소국 조기양념찜 공심채나물 도라지채무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 대파크림스프 닭봉조림 열무나물 요플레 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 북엇국 돈육채소복음 죽순나물 깻잎순나물 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 우렁된장국 쇠고기양파복음 당근숙주나물 명이나물무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 호박새우젓국 두부땅콩조림 참나물무침 김자반 배추김치	
오전간식	감귤주스		요플레		요구르트		녹차		유산균음료		우유		두유	
열량(kcal)	563(44)		617(89)		513(42)		716(4)		693(54)		567(130)		520(124)	
단백질(g)	24(0)		25(5)		27(1)		34(0)		28(0)		30(6)		19(6)	
점심	흰쌀밥/잡곡밥 미니우동국 해물파전 가지양념찜 취나물들기름무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 김치콩나물국 쇠고기파리고추장조림 멸치볶음 양파겉절이 깍두기		들깨칼국수 1/2보리밥 너비아니구이 치커리유자청무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 차돌박이된장국 온두부찜 청경채굴소스볶음 연근참깨무침 복음김치		흰쌀밥/잡곡밥 미역국 낙지볶음 연두부&흑임자소스 백목이버섯냉채 배추김치		김치마늘복음밥 부추달걀탕 만두탕수 NEW 크래미오이샐러드 열무김치		흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 갈릭마요새우볶음 비름나물 간장고추지 배추김치	
오후간식	흑임자떡&보리차		마가레트		바나나쉐이크		자두		프렌치토스트		식혜		골드키위	
열량(kcal)	602(123)		493(128)		722(180)		755(18)		562(198)		596(32)		609(54)	
단백질(g)	25(2)		25(2)		23(6)		30(0)		24(7)		20(0)		29(1)	
저녁	흰쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 영양찜닭 고사리조림 오이지무침 열무김치		흰쌀밥/잡곡밥 아욱토장국 돼지고기버섯볶음 알감자조림 실곤약채소무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 송능 오리주물럭 파프리카볶음 양배추쌈&쌈장 나박김치		흰쌀밥/잡곡밥 감자국 간장불고기 고구마순복음 토마토새싹샐러드 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 시래기국 쇠고기양념구이 단호박견과찜 얼갈이나물 물김치		흰쌀밥/잡곡밥 미나리맑은국 대구살엿장조림 그린빈볶음 청포묵무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 어묵탕 앞다리알배추찜 브로콜리볶음 툇나물무침 물김치	
열량(kcal)	602		581		581		582		635		540		589	
단백질(g)	27		26		23		22		24		24		30	
총 열량 / 단백질	1,934 / 79		1,909 / 83		2,039 / 79		2,075 / 87		2,142 / 82		1,865 / 81		1,896 / 85	
죽식	아침: 흰쌀죽 점심: 김가루찜쌀죽 저녁: 당근죽		아침: 흰쌀죽 점심: 참치죽 저녁: 시래기죽		아침: 흰쌀죽 점심: 쇠고기죽 저녁: 연두부죽		아침: 흰쌀죽 점심: 게살죽 저녁: 흑미버섯죽		아침: 흰쌀죽 점심: 옥수수죽 저녁: 참깨죽		아침: 흰쌀죽 점심: 해물죽 저녁: 완두콩죽		아침: 흰쌀죽 점심: 들깨죽 저녁: 잔멸치죽	

* 끼니별 간식의 열량(kcal), 단백질(g)을 각각 표시하였으며, 총 열량 / 단백질은 산출 프로그램의 소수점 단위로 차이가 날 수 있습니다.

* 표준 레시피 내 알레르기 유발 식재료가 표시되어 있으니 확인 바랍니다.

* 하루 6~7잔 충분한 수분 섭취를 권장합니다.



8월 5주차 식단표

표준형 4찬 간식 2회 조·중·석식형



구분	24 (월)		25 (화)		26 (수)		27 (목)		28 (금)		29 (토)		30 (일)		31 (월)	
아침	흰쌀밥/잡곡밥 누룽지탕 갈치조림 토란대나물 우무묵채소무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 크림스프 닭살데리야까볶음 새송이버섯나물 김구이 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 바지락맑은국 미트볼피망조림 견치나물볶음 양념깻잎지 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 양파다시마국 쇠고기당근볶음 얼갈이된장나물 우유 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 콩가루배춧국 메추리알조림 고춧잎나물 오이지무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 건새우맑은국 돈육춘장볶음 고구마순나물 명란젓무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 열무된장국 쇠고기곤약조림 감자채볶음 참외노각무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 게살탕 두부채소찜 마늘종햄볶음 근대무침 배추김치	
오전간식	망고주스		요플레		요구르트		매실차		유산균음료		우유		두유		사과당근주스	
열량(kcal)	613(28)		551(89)		586(42)		701(44)		516(54)		535(130)		638(124)		550(34)	
단백질(g)	25(0)		22(5)		21(1)		28(0)		21(0)		25(6)		25(6)		25(0)	
점심	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 돼지목살구이 콩나물냉채 상추겉절이 파김치		흰쌀밥/잡곡밥 시래기국 쇠고기당면볶음 도라지나물 치커리겉절이 배추김치		오므라이스 미소장국 새우튀김&타르소스 오복채무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 북어묵국 들깨백불고기 견과류꿀볶음 파채절임 배추겉절이		흰쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 우삼겹양배추볶음 우영채조림 고추된장무침 열무김치		잔치국수 멸치주먹밥 옥수수채소튀김 단무지 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 유부김치국 간장해물찜 브로콜리숙회 갓나물무침 나박김치		흰쌀밥/잡곡밥 된장국 훈제오리구이&소스 목이버섯볶음 쌈무 배추김치	
오후간식	과배기		씨없는포도		소보로빵		버터쿠키		방울토마토		꿀호떡		과일푸딩		미니와플	
열량(kcal)	590(121)		665(67)		613(104)		629(128)		771(18)		598(111)		585(103)		605(146)	
단백질(g)	23(2)		22(1)		17(2)		31(2)		29(1)		25(2)		31(2)		22(5)	
저녁	흰쌀밥/잡곡밥 버섯맑은국 우채청경채볶음 애호박나물 과일샐러드 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 꽃게찌개 두부쌈장구이 진미채조림 쪽파무침 열무김치		흰쌀밥/잡곡밥 올갱이국 돈육갈비찜 미역줄기볶음 단호박샐러드 동치미		흰쌀밥/잡곡밥 설렁탕 달걀채소푹찜 어묵조림 참나물무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 동태숙갓탕 가지탕수 아욱나물 더덕채무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 도토리묵냉국 닭갈비 애너타리버섯볶음 양상추샐러드 파김치		흰쌀밥/잡곡밥 육개장 메밀전병 병아리콩조림 청경채나물 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 김국 쇠고기깻잎볶음 묵은지지짐 숙주초무침 파김치	
열량(kcal)	577		566		699		620		689		679		740		537	
단백질(g)	27		32		29		25		36		26		34		29	
총 열량 / 단백질	1,930 / 77		1,937 / 81		2,043 / 70		2,122 / 86		2,048 / 87		2,053 / 84		2,189 / 99		1,871 / 81	
죽식	아침: 흰쌀죽 점심: 고구마죽 저녁: 흑임자죽		아침: 흰쌀죽 점심: 채소죽 저녁: 감자죽		아침: 흰쌀죽 점심: 달걀죽 저녁: 브로콜리죽		아침: 흰쌀죽 점심: 연두부죽 저녁: 해물죽		아침: 흰쌀죽 점심: 참깨죽 저녁: 완두콩죽		아침: 흰쌀죽 점심: 잔멸치죽 저녁: 들깨죽		아침: 흰쌀죽 점심: 김가루찜쌀죽 저녁: 장국죽		아침: 흰쌀죽 점심: 완두콩죽 저녁: 견과죽	

* 끼니별 간식의 열량(kcal), 단백질(g)을 각각 표시하였으며, 총 열량 / 단백질은 산출 프로그램의 소수점 단위로 차이가 날 수 있습니다.

* 표준 레시피 내 알레르기 유발 식재료가 표시되어 있으니 확인 바랍니다.

* 하루 6~7잔 충분한 수분 섭취를 권장합니다.