

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

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

■ 이달의 신메뉴 : NEW 토마토황도절임

■ 식단 감수란

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

■ 감수 요청 기준

1. 감수가 필요한 경우

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

2. 감수가 불필요한 경우

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

9월 1주차 식단표

표준형 4찬 간식 2회 조·중·석식형



구분		1 (화)		2 (수)		3 (목)		4 (금)		5 (토)		6 (일)	
아침		흰쌀밥/잡곡밥 사골팟국 우유달걀찜 참치채소볶음 아욱된장무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 맑은김치국 쇠고기굴소스볶음 죽순나물 방아잎무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 들깨채소국 돈육대파볶음 호박고지나물 우유 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 어묵국 닭고기장뚝뚝이 마늘종무침 건파래자반 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 근대국 순살가자미찜 무나물 참나물겉절이 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 송농 두부양념조림 잔멸치볶음 미나리새콤무침 배추김치	
오전간식		요플레		요구르트		메밀차		유산균음료		우유		두유	
열량(kcal)	단백질(g)												
점심		흰쌀밥/잡곡밥 홍합탕 삼겹마늘볶음 파프리카채볶음 상추초무침 물김치		어묵우동 후리가게주먹밥 표고버섯탕수 크래미오이샐러드 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 물만둣국 두부부침&양념장 곤드레나물 잘게다진오징어젓 깍두기		흰쌀밥/잡곡밥 청경채맑은국 삼치미소조림 그린빈볶음 비름나물 배추김치		달걀채소볶음밥 백짬뽕국 메밀전병 새싹채소샐러드 열무김치		흰쌀밥/잡곡밥 감자된장국 들깨백불고기 더덕채구이 갯순나물 알배추겉절이	
오후간식		한케이크		파인애플슬라이스		팔도너츠		카스테라		자른꿀떡		바나나	
열량(kcal)	단백질(g)												
저녁		흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 콩치구이 고구마견과조림 청포묵무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 오리불고기 고사리볶음 양배추쌈&쌈장 열무김치		흰쌀밥/잡곡밥 미역국 차돌숙주볶음 연근조림 실곤약채소무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 황태국 돈사태찜 시금치나물 사과배무침 파김치		흰쌀밥/잡곡밥 양송이소프 쇠고기산적 브로콜리알마늘볶음 양념고추지 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 닭개장 백순대채소볶음 가지나물 부추양파무침 배추김치	
열량(kcal)	단백질(g)												
총 열량 / 단백질		2,222 / 98		2,048 / 74		2,194 / 81		1,859 / 92		2,093 / 95		1,961 / 80	
죽식		아침: 흰쌀죽 점심: 브로콜리죽 저녁: 흑임자죽		아침: 흰쌀죽 점심: 흑미버섯죽 저녁: 감자죽		아침: 흰쌀죽 점심: 장국죽 저녁: 참깨죽		아침: 흰쌀죽 점심: 누룽지죽 저녁: 당근죽		아침: 흰쌀죽 점심: 달걀죽 저녁: 옥수수죽		아침: 흰쌀죽 점심: 참치죽 저녁: 채소죽	

* 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.

9월 2주차 식단표

표준형 4찬 간식 2회 조·중·석식형



구분	7 (월)		8 (화)		9 (수)		10(목)		11(금)		12 (토)		13 (일)	
아침	흰쌀밥/잡곡밥 애호박맑은국 돈육밤조림 부들어묵볶음 김구이 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 열무된장국 쇠고기깻잎볶음 토란대지짐 당근숙주나물 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 크림스프 닭살느타리조림 건새우마늘종볶음 유부맛살냉채 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 게살탕 우채청경채볶음 도토리묵&양념장 두유 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 누룽지탕 대구살무조림 쥬키니호박나물 갓나물무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 새우젓대파국 간장콩나물불고기 피망채볶음 치커리겉절이 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 사골우거지국 고구마베이컨조림 명엽채볶음 참나물된장무침 배추김치	
오전간식	감귤주스		요플레		요구르트		대추차		유산균음료		우유		두유	
열량(kcal)	612(44)		559(89)		625(42)		694(50)		535(54)		648(130)		659(124)	
단백질(g)	28(0)		31(5)		33(1)		31(1)		24(0)		26(6)		25(6)	
점심	흰쌀밥/잡곡밥 김치콩나물국 쇠고기양파볶음 쪽파들기름무침 씨앗전갈 동치미		흰쌀밥/잡곡밥 부대찌개 고등어데리야끼구이 컬리플라워볶음 고사리나물 배추김치		칼국수 1/2보리밥 해물파전 양파초절임 열무김치		흰쌀밥/잡곡밥 맑은채개장 돼지고기수육 근대나물 상추깻잎쌈 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 호박잎된장국 마파두부 찐만두&간장 단무지무침 물김치		비빔밥 미역국 달걀후라이 단호박견과잼 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 바지락맑은국 우삼겹양배추볶음 우영채조림 고춧잎나물 파김치	
오후간식	마가레트		완두앙금빵		NEW 토마토황도절임		시리얼&우유		블루베리스무디		쌀과자		단감슬라이스	
열량(kcal)	527(128)		659(101)		670(31)		651(165)		634(148)		527(107)		743(82)	
단백질(g)	27(2)		31(3)		28(1)		21(4)		26(5)		21(1)		23(1)	
저녁	흰쌀밥/잡곡밥 콩가루아욱국 훈제오리무침 총알버섯볶음 방풍나물무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 설렁탕 온두부찜 고구마순볶음 얼갈이된장나물 볶음김치		흰쌀밥/잡곡밥 다시마양파국 돈육춘장볶음 멸치아몬드조림 오이생채 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 복어찜국 파리메추리알장조림 당근파프리카볶음 취나물들기름무침 나박김치		흰쌀밥/잡곡밥 숙갓맑은국 쇠고기양념구이 감자조림 도라지배무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 된장찌개 오징어채소볶음 느타리버섯나물 비름나물 동치미		흰쌀밥/잡곡밥 시금치국 닭볶음탕 가지볶음 마카로니샐러드 배추김치	
열량(kcal)	648		655		594		555		646		532		611	
단백질(g)	26		29		29		24		24		29		26	
총 열량 / 단백질	1,959 / 83		2,064 / 99		1,962 / 91		2,115 / 81		2,017 / 78		1,943 / 83		2,218 / 81	
죽식	아침: 흰쌀죽 점심: 단호박죽 저녁: 새우살죽		아침: 흰쌀죽 점심: 표고버섯장국죽 저녁: 잔멸치죽		아침: 흰쌀죽 점심: 채소죽 저녁: 참깨죽		아침: 흰쌀죽 점심: 완두콩죽 저녁: 양배추죽		아침: 흰쌀죽 점심: 달걀죽 저녁: 흑임자죽		아침: 흰쌀죽 점심: 녹두죽 저녁: 쇠고기죽		아침: 흰쌀죽 점심: 당근죽 저녁: 브로콜리죽	

* 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.

9월 3주차 식단표

표준형 4찬 간식 2회 조·중·석식형



구분	14 (월)		15 (화)		16 (수)		17 (목)		18 (금)		19 (토)		20 (일)	
아침	흰쌀밥/잡곡밥 표고버섯탕 쇠고기적채볶음 무나물 상추겉절이 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 들깨미역국 완두콩달걀찜 숙갓나물 낙지젓무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 완자탕 닭살참깨볶음 진미채조림 양파찜무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 사골팟국 두부양념조림 참치통마늘볶음 유산균음료 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 모듬버섯국 삼치양념찜 고사리볶음 콩나물무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 송농 돈채마늘총볶음 아욱나물 양념깻잎지 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 호박새우젓국 쇠고기장조림 토란대나물 참나물무침 배추김치	
오전간식	매실주스		요플레		요구르트		석류차		유산균음료		우유		두유	
열량(kcal)	625(88)		574(89)		674(42)		643(74)		513(54)		567(130)		538(124)	
단백질(g)	26(0)		25(5)		38(1)		34(3)		32(0)		26(6)		25(6)	
점심	흰쌀밥/잡곡밥 달걀팟국 코다리조림 시금치나물 건파래자반 오이소박이		흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 너비아니구이 시래기지짐 올방개묵새싹무침 열무김치		카레덮밥 실파미소장국 새우튀김 양상추유자청샐러드 깍두기		흰쌀밥/잡곡밥 어묵탕 쇠고기단호박찜 백목이굴소스볶음 더덕채무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 홍합무국 닭갈비 고구마순나물 미역오이무침 파김치		차돌된장국수 1/2쌀밥 야채로케&케첩 치커리토마토무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 꽃게찌개 두부구이&양념장 연근조림 사과청경채무침 배추겉절이	
오후간식	머핀		홍시		쿠키		호상요구르트		방울토마토		찐고구마		크림빵	
열량(kcal)	699(118)		680(33)		618(118)		621(107)		621(18)		653(185)		565(165)	
단백질(g)	66(4)		25(0)		23(2)		28(6)		29(1)		24(1)		23(4)	
저녁	흰쌀밥/잡곡밥 뼈해장국 연두부&흑임자소스 애호박전 고추절임 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 육개장 느타리돈육두루치기 파프리카볶음 가지나물 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 숙주맑은국 간장불고기 잔멸치조림 브로콜리무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 근대된장국 한식잡채 오징어초무침 고춧잎나물 동치미		흰쌀밥/잡곡밥 옥수수스프 목살간장볶음 감자조림 푸실리샐러드 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 부추달걀탕 동태살옛장조림 만가닥버섯볶음 단배추나물 나박김치		흰쌀밥/잡곡밥 우거지들깨국 오리주물럭 맛살채소볶음 쌈무 배추김치	
열량(kcal)	630		732		564		579		663		477		612	
단백질(g)	28		29		30		26		21		24		30	
총 열량 / 단백질	2,160 / 124		2,107 / 83		2,016 / 94		2,024 / 97		1,869 / 82		2,012 / 82		2,004 / 87	
죽식	아침: 흰쌀죽 점심: 옥수수죽 저녁: 북어죽		아침: 흰쌀죽 점심: 당근죽 저녁: 조갯살죽		아침: 흰쌀죽 점심: 장국죽 저녁: 채소죽		아침: 흰쌀죽 점심: 흑임자죽 저녁: 달걀죽		아침: 흰쌀죽 점심: 호두타락죽 저녁: 해물죽		아침: 흰쌀죽 점심: 김가루찜쌀죽 저녁: 완두콩죽		아침: 흰쌀죽 점심: 고구마죽 저녁: 브로콜리죽	

* 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.

9월 4주차 식단표

표준형 4찬 간식 2회 조·중·석식형



구분	21 (월)		22 (화)		23 (수)		24 (목) *추석연휴		25 (금) *추석		26 (토) *추석연휴		27 (일)	
아침	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 닭살고구마조림 파프리카어묵볶음 참나물겉절이 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 누룽지탕 들깨백불고기 애ਂ타리버섯나물 김구이&양념장 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 바지락국 쇠고기장뚝뚝이 명란당근볶음 상추무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 버섯미소국 돼지고기두루치기 깻잎순나물 요플레 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 근대맑은국 닭불고기 건새우볶음 시금치나물 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 복엇국 두부엿장조림 감자채볶음 씨앗젓갈 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기팓국 가오리양념찜 건곤드레나물 오이양파무침 배추김치	
오전간식	알로에주스		요플레		요구르트		생강차		유산균음료		우유		두유	
열량(kcal)	630(20)		550(89)		569(42)		675(64)		570(54)		618(130)		531(124)	
단백질(g)	28(0)		24(5)		31(1)		27(0)		28(0)		27(6)		30(6)	
점심	흰쌀밥/잡곡밥 유부쌈국 된장맥적구이 미역줄기볶음 고추쌈장무침 파김치		흰쌀밥/잡곡밥 우거지국 주꾸미채소볶음 방아잎무침 콘샐러드 동치미		온메밀국수 채소주먹밥 닭튀김&소스 락교무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 미역국 쇠불고기 고사리볶음 청포묵김치무침 물김치		흰쌀밥/잡곡밥 무쌈국 돈육갈비찜 꼬지전 도라지나물 배추김치		떡만둣국 1/2잡곡밥 동그랑땡&케첩 무초절임 열무김치		흰쌀밥/잡곡밥 새우살맑은국 훈제오리볶음 단호박꿀찜 양배추쌈&쌈장 배추김치	
오후간식	망고푸딩		소보로빵		사과		약과		송편&보리차		배슬라이스		식혜	
열량(kcal)	605(28)		573(104)		594(56)		626(127)		711(157)		532(47)		716(32)	
단백질(g)	28(0)		22(2)		27(0)		22(1)		34(4)		17(0)		33(0)	
저녁	흰쌀밥/잡곡밥 열무맑은국 그린빈쇠고기볶음 우영채조림 깨소스곤약무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 곰국 두부채소찜 얼갈이지짐 오복지 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 콩가루배춧국 고등어무조림 애호박채볶음 숙주나물 열무김치		흰쌀밥/잡곡밥 육개장 치즈달걀말이 크랜베리멸치볶음 죽순나물 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 토란국 조기구이 한식잡채 사과샐러드 나박김치		흰쌀밥/잡곡밥 어묵국 쇠고기굴소스볶음 새송이버섯나물 도토리묵무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 우렁된장찌개 대패삼겹볶음 브로콜리무침 궁채장아찌 파김치	
열량(kcal)	609		626		550		678		635		638		683	
단백질(g)	23		30		24		33		25		26		25	
총 열량 / 단백질	1,891 / 79		1,942 / 84		1,811 / 83		2,169 / 84		2,127 / 91		1,965 / 77		2,085 / 94	
죽식	아침: 흰쌀죽 점심: 흑임자죽 저녁: 잔멸치죽		아침: 흰쌀죽 점심: 감자죽 저녁: 견과죽		아침: 흰쌀죽 점심: 채소죽 저녁: 브로콜리죽		아침: 흰쌀죽 점심: 연두부죽 저녁: 녹두죽		아침: 흰쌀죽 점심: 흑미버섯죽 저녁: 쇠고기죽		아침: 흰쌀죽 점심: 호두타락죽 저녁: 참치죽		아침: 흰쌀죽 점심: 완두콩죽 저녁: 들깨죽	

* 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.

9월 5주차 식단표

표준형 4찬 간식 2회 조·중·석식형



구분	28 (월)		29 (화)		30 (수)							
아침	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기배춧국 토마토달걀볶음 청경채나물 김자반 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 가자미엿장조림 호박고지나물 마늘종간장지 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 황태국 미트볼채소볶음 연근두유조림 상추겉절이 배추김치							
오전간식	포도주스		요플레		요구르트							
열량(kcal)	627(49)		621(89)		615(42)							
단백질(g)	30(0)		28(5)		26(1)							
점심	흰쌀밥/잡곡밥 버섯들깨탕 돈사태찜 견과류꿀볶음 쪽파무침 물김치		흰쌀밥/잡곡밥 채소스프 쇠고기폭찜 알마늘볶음 취나물무침 열무김치		햄채소볶음밥 순두부찌개 오징어링튀김 오이지무침 배추김치							
오후간식	카스테라		연시		버터쿠키							
열량(kcal)	594(120)		690(104)		636(128)							
단백질(g)	26(3)		21(1)		41(2)							
저녁	흰쌀밥/잡곡밥 미니우동국 두부강정 옥수수조림 치커리사과무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 물만둣국 닭살깨잎볶음 더덕채구이 다시마채절갈무침 배추김치		흰쌀밥/잡곡밥 게살탕 쇠고기참쌀구이 잔멸치볶음 참나물흑임자무침 파김치							
열량(kcal)	659		654		648							
단백질(g)	22		27		31							
총 열량 / 단백질	2,049 / 80		2,158 / 81		2,069 / 100							
죽식	아침: 흰쌀죽 점심: 완두콩죽 저녁: 새우살죽		아침: 흰쌀죽 점심: 채소죽 저녁: 참깨죽		아침: 흰쌀죽 점심: 표고버섯장국죽 저녁: 브로콜리죽							

* 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.