

2022년 9월 1주 식단표

일자	8/28(일)	8/29(월)	8/30(화)	8/31(수)	9/1(목)	9/2(금)	9/3(토)
아침	흰밥/잡곡밥/흰죽 오징어국 코다리찜 가지볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 버섯된장국 제육야채볶음 애호박볶음 오징어젓갈무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어들깨국 소고기채파리고추볶음 감자당근조림 박나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기탕국 낙지야채볶음 마늘쫄면새우볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 콩나물국 카레 생선까스, 야채샐러드 단무지 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기미역국 대구포전 가지볶음 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 오이채국 닭야채볶음 새송이버섯볶음 오징어채무침 김치
점심	흰밥/잡곡밥/야채죽 버섯된장국 제육야채볶음 애호박볶음 오징어젓갈무침 김치	흰밥/잡곡밥/땅콩죽 북어들깨국 소고기채파리고추볶음 감자당근조림 박나물 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 소고기탕국 낙지야채볶음 마늘쫄면새우볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/깨죽 콩나물국 카레 생선까스, 야채샐러드 단무지 김치	흰밥/잡곡밥/녹두죽 소고기미역국 대구포전 가지볶음 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/호박죽 오이채국 닭야채볶음 새송이버섯볶음 오징어채무침 김치	흰밥/잡곡밥/소고기야채죽 알탕국 소고기불고기 잔멸치볶음 오이양파무침 김치
저녁	흰밥/잡곡밥/흰죽 들깨미역국 참치야채볶음 땅콩조림 오이무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 알탕국 계란야채찜 우엉채조림 오징어채무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 햄야채볶음 팽이버섯피망볶음 양배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 잔멸치볶음 땅콩조림 숙은배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 만두국 소고기간장조림 애너타리버섯볶음 상추부추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 곤약메추리알조림 감자채볶음 파래김자반 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 감자국 어묵야채볶음 오징어젓갈무침 콩나물무침 김치
간식	요플레 빵, 두유	요플레 과일	요플레 콩국수	요플레 콩물	요플레 잔치국수	요플레 스프	요플레 만두
원산지 표기	작성자 : 김정애 쌀 : 국내산 찹쌀 : 국내산 소고기 : 한우, 호주산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 오리 : 국내산 오징어 : 국내산, 중국산 코다리 : 중국산 낙지 : 중국산 대구 곤 : 미국산 대구알 : 미국산 김치 : 배추- 국내산 고추가루, 젓갈- 국내산 새우젓갈 : 국내산 검은콩, 땅콩 : 중국산 두부, 순두부 : 수입콩 북어채 : 수입산 오징어젓갈 : 중국산						

2022년 9월 2주 식단표

일자	9/4(일)	9/5(월)	9/6(화)	9/7(수)	9/8(목)	9/9(금)	9/10(토)
아침	흰밥/잡곡밥/흰죽 알탕국 소고기불고기 잔멸치볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어들깨국 가자미구이 감자당근조림 오징어채무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기미역국 잡채 동그랑땡전 애호박새우젓볶음 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 오징어국 탕수육 마늘쫀건새우볶음 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 콩나물국 닭야채볶음 잔멸치볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 도토리묵채 제육야채볶음 우영채조림 찐고추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 맑은두부탕국 코다리찜 애너타리버섯볶음 북어채도라지무침 김치
점심	흰밥/잡곡밥/땅콩죽 북어들깨국 가자미구이 감자당근조림 오징어채무침 김치	흰밥/잡곡밥/녹두죽 소고기미역국 잡채 동그랑땡전 애호박새우젓볶음 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 오징어국 탕수육 마늘쫀건새우볶음 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 콩나물국 닭야채볶음 잔멸치볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/깨죽 도토리묵채 제육야채볶음 우영채조림 찐고추무침 김치	흰밥/잡곡밥/소고기야채죽 맑은두부탕국 코다리찜 애너타리버섯볶음 북어채도라지무침 김치	흰밥/잡곡밥/호박죽 맑은소고기탕국 조기구이 콩나물, 무나물 고사리볶음 김치
저녁	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 햄야채볶음 마늘쫀볶음 양배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 잔멸치볶음 땅콩조림 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 만두국 곤약메추리알조림 오징어젓갈무침 파래김자반 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 소고기간장조림 새송이버섯볶음 가지무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 알탕국 어묵야채볶음 감자채볶음 박나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 조개미역국 계란야채찜 땅콩조림 애호박볶음 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 참치야채볶음 우영채조림 양배추무침 김치
간식	요플레 과일	요플레 케익	요플레 잔치국수	요플레 만두	요플레 과일	요플레 우묵가사리콩물	요플레 스프
원산지 표기	작성자 : 김정애 쌀 : 국내산 찹쌀 : 국내산 소고기 : 한우, 호주산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 오리 : 국내산 오징어 : 국내산, 중국산 코다리 : 중국산 낙지 : 중국산 대구 곤 : 미국산 대구알 : 미국산 김치 : 배추- 국내산 고춧가루, 젓갈 : 국내산 새우젓갈 : 국내산 검은콩, 땅콩 : 중국산 두부, 순두부 : 수입콩 북어채 : 수입산 오징어젓갈 : 중국산						

2022년 9월 3주 식단표

일자	9/11(일)	9/12(월)	9/13(화)	9/14(수)	9/15(목)	9/16(금)	9/17(토)
아침	흰밥/잡곡밥/흰죽 맑은소고기탕국 조기구이 콩나물,무나물 고사리볶음 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 버섯된장국 소고기불고기 잔멸치볶음 박나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 육개장 대구포구이 애호박새우젓볶음 오징어젓갈무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 파계란국 낙지야채볶음 감자당근조림 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 알탕국 짜장 부추전,호박전 단무지무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어들깨국 제육야채볶음 우영채조림 단배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 콩나물국 양념치킨 마늘쫄면새우볶음 숙주무침 김치
점심	흰밥/잡곡밥/녹두죽 버섯된장국 소고기불고기 잔멸치볶음 박나물 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 육개장 대구포구이 애호박새우젓볶음 오징어젓갈무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 파계란국 낙지야채볶음 감자당근조림 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/땅콩죽 알탕국 짜장 부추전,호박전 단무지무침 김치	흰밥/잡곡밥/호박죽 북어들깨국 제육야채볶음 우영채조림 단배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/소고기야채죽 콩나물국 양념치킨 마늘쫄면새우볶음 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/깨죽 소고기미역국 어묵야채볶음 새송이버섯볶음 오이양파무침 김치
저녁	흰밥/잡곡밥/흰죽 만두국 어묵야채볶음 감자조림 숙음배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 조개미역국 곤약메추리알조림 마늘쫄면볶음 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 소고기간장조림 우영채조림 가지무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 계란야채찜 땅콩조림 박나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 햄야채볶음 애호박볶음 양배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 오징어국 참치야채볶음 땅콩조림 파래김자반 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 잔멸치볶음 오징어젓갈무침 가지볶음 김치
간식	요플레 과일	요플레 빵,두유	요플레 잔치국수	요플레 만두	요플레 과일	요플레 우묵가사리콩물	요플레 스프
원산지 표기	작성자 : 김정애 쌀 : 국내산 찹쌀 : 국내산 소고기 : 한우,호주산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 오리 : 국내산 오징어 : 국내산,중국산 코다리 : 중국산 낙지 : 중국산 대구 곤 : 미국산 대구알 : 미국산 김치 : 배추- 국내산 고춧가루,젓갈- 국내산 새우젓갈 : 국내산 검은콩,땅콩 : 중국산 두부,순두부 : 수입콩 북어채 : 수입산 오징어젓갈 : 중국산						

2022년 9월 4주 식단표

일자	9/18(일)	9/19(월)	9/20(화)	9/21(수)	9/22(목)	9/23(금)	9/24(토)
아침	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기미역국 어묵야채볶음 새송이버섯볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 오징어국 닭야채볶음 애호박새우젓볶음 숙음배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 맑은탕국 콩치야채조림 가지볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 파계란국 수육, 양파장 감자당근조림 브로콜리무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어들깨국 가자미구이 마늘쫄면새우볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 제육야채볶음 부추전 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기미역국 코다리찜 애너타리버섯볶음 오징어채무침 김치
점심	흰밥/잡곡밥/야채죽 오징어국 닭야채볶음 애호박새우젓볶음 숙음배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/땅콩죽 맑은탕국 콩치야채조림 가지볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 파계란국 수육, 양파장 감자당근조림 브로콜리무침 김치	흰밥/잡곡밥/소고기야채죽 북어들깨국 가자미구이 마늘쫄면새우볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/녹두죽 된장국 제육야채볶음 부추전 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/깨죽 소고기미역국 코다리찜 애너타리버섯볶음 오징어채무침 김치	흰밥/잡곡밥/호박죽 콩나물국 소고기불고기 우영채조림 북어채도라지무침 김치
저녁	흰밥/잡곡밥/흰죽 감자국 소고기간장볶음 도라지나물 오징어채무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 햄야채볶음 마늘쫄면새우젓볶음 양배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 조개미역국 곤약메추리알조림 땅콩조림 박나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 참치야채볶음 오징어젓갈무침 파래김자반 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 만두국 잔멸치볶음 애호박볶음 배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 알탕국 계란야채찜 땅콩조림 가지볶음 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 어묵야채볶음 감자조림 마늘쫄볶음 김치
간식	요플레 빵,두유	요플레 만두	요플레 케익	요플레 과일	요플레 잔치국수	요플레 빵,두유	요플레 스프
원산지 표기	작성자 : 김정애 쌀 : 국내산 찹쌀 : 국내산 소고기 : 한우, 호주산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 오리 : 국내산 오징어 : 국내산, 중국산 코다리 : 중국산 낙지 : 중국산 대구 곤 : 미국산 대구알 : 미국산 김치 : 배추 - 국내산 고춧가루, 젓갈 - 국내산 새우젓갈 : 국내산 검은콩, 땅콩 : 중국산 두부, 순두부 : 수입콩 북어채 : 수입산 오징어젓갈 : 중국산						

2022년 9월 5주 식단표

일자	9/25(일)	9/26(월)	9/27(화)	9/28(수)	9/29(목)	9/30(금)	10/1(토)
아침	흰밥/잡곡밥/흰죽 콩나물국 소고기불고기 우영채조림 북어채도라지무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어들깨국 대구포전 가지볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 도토리묵채 소고기채파리고추볶음 새송이버섯볶음 단배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 육개장 닭가슴살샐러드 애호박새우젓볶음 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 파계란국 카레 생선까스,야채샐러드 단무지,오징어채무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 제육야채볶음 잔멸치볶음 부추전 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기미역국 낙지야채볶음 마늘쫄면새우볶음 콩나물무침 김치
점심	흰밥/잡곡밥/땅콩죽 북어들깨국 대구포전 가지볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/소고기야채죽 도토리묵채 소고기채파리고추볶음 새송이버섯볶음 단배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 육개장 닭가슴살샐러드 애호박새우젓볶음 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/호박죽 파계란국 카레 생선까스,야채샐러드 단무지,오징어채무침 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 된장국 제육야채볶음 잔멸치볶음 부추전 김치	흰밥/잡곡밥/깨죽 소고기미역국 낙지야채볶음 마늘쫄면새우볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/녹두죽 알탕국 오리불고기 감자당근조림 오징어젓갈무침 김치
저녁	흰밥/잡곡밥/흰죽 닭곰탕 잔멸치볶음 땅콩조림 양배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 참치야채볶음 마늘쫄볶음 오징어젓갈무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 들깨미역국 햄야채볶음 우영채조림 박나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 계란야채찜 땅콩조림 파래김자반 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 만두국 곤약메추리알조림 감자채볶음 숙음배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 소고기간장조림 가지무침 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 오징어국 어묵야채볶음 땅콩조림 애ਂ타리버섯볶음 김치
간식	요플레 과일	요플레 빵,쥬스	요플레 만두	요플레 잔치국수	요플레 과일	요플레 빵,두유	요플레 스프
원산지 표기	작성자 : 김정애 쌀 : 국내산 찹쌀 : 국내산 소고기 : 한우,호주산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 오리 : 국내산 오징어 : 국내산,중국산 코다리 : 중국산 낙지 : 중국산 대구 곤 : 미국산 대구알 : 미국산 김치 : 배추- 국내산 고춧가루,젓갈- 국내산 새우젓갈 : 국내산 검은콩,땅콩 : 중국산 두부,순두부 : 수입콩 북어채 : 수입산 오징어젓갈 : 중국산						