

			2026년 5월 1주 식단표 (일반식- 죽, 간식 포함)			더 비 다 요 양 원		
						1/[금]	2/[토]	
"상쾌한" 아침	/	/	/	/	/	백미밥 / 흰죽	백미밥 / 흰죽	
						어묵국 ⑤⑥	쇠고기미역국 ⑤⑥⑩	
						계란알찜 ①	참치두부조림 ⑤⑥	
						브로콜리숙회*참깨소스 ①⑤④	마늘쫄무침 ⑤⑥	
						그린빈스햄볶음 ②⑤⑥⑩⑤④	얼갈이나물 ⑤⑥	
오전간식						배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	
죽식 열량/단백질	/	/	/	/	/	유자차	미숫가루우유 ②⑤	
일반식 열량/단백질	/	/	/	/	/	552.4/24.1	671.7/31.1	
"활력있는" 점심	/	/	/	/	/	656.6/26.4	775.9/33.4	
						잡곡밥 / 달걀부추죽 ①	잡곡밥 / 무죽	
						들깨무채국 ⑤⑥	동태탕 ⑤⑥	
						닭갈비 ⑤⑥⑩	떡갈비구이⑤⑥⑩⑫⑬	
						간장떡볶이 ⑤⑥	느타리버섯피망볶음 ⑤⑥	
오후간식						부추양파무침 ⑤⑥	상추겉절이	
						배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	
						모닝빵*우유 ②	제철과일	
	죽식 열량/단백질	/	/	/	/	651.5/1.9	587.8/1.8	
	일반식 열량/단백질	/	/	/	/	762.9/28.2	682.8/35.8	
"편안한" 저녁	/	/	/	/	/	백미밥 / 두부채소죽 ⑤	백미밥 / 배추죽	
						바지락맑은국 ⑩	열무된장국 ⑤⑥	
						돈맥적구이 ⑤⑥⑩	낙지볶음 ⑤⑥	
						고구마맛탕 ⑤	연근조림 ⑤⑥	
						숙주나물 ⑤⑥	시금치나물 ⑤⑥	
죽식 열량/단백질	/	/	/	/	/	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	
일반식 열량/단백질	/	/	/	/	/	502.1/23.8	478.3/19.9	
총 열량/총 단백질	/	/	/	/	/	742.8/27.3	580.3/22	
원산지 표시							2162.4/81.9	2039.1/91.3
쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	
한우/젓소/육우					배추	고춧가루		
산	산	산	산	산	산	산	산	
식육, 포장육, 가공육		수산물 가공육	수산물	해당품목		해당품목	해당품목	
산		산	산	산		산	산	
원산지 표시품목	쌀 [쌀 가공품포함,찰쌀,현미,찰쌀,밥,죽,누룽지포함] / 배추김치[배추(얼갈이배추,봄동배추 포함), 고춧가루] / 콩 [두부류,콩국수,콩비지] / 쇠고기 [국내산 육종구분-한우,육우,젓소] / 돼지고기 / 닭고기 / 오리고기 / 염소고기(유산양포함) / 수산물 [낙지, 광어(넙치), 뱀장어, 우럭(조피불락), 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(동태), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미]				알레르기 유발식품 표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭오트 ⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걔 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
※식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. ※백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다. ※하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.								

			2026년 5월 2주 식단표 (일반식- 즉, 간식 포함)			더 비 다 요 양 원	
	3/[일]	4/[월]	5/[화]	6/[수]	7/[목]	8/[금]	9/[토]
"상쾌한" 아침	백미밥 / 흰죽	백미밥 / 흰죽	백미밥 / 흰죽	백미밥 / 흰죽	백미밥 / 흰죽	백미밥 / 흰죽	백미밥 / 흰죽
	복어채무국 ⑤⑥	맑은순두부국 ①⑤⑥	홍합살맑은국 ⑱	단호박스프 ②	소고기무국 ⑤⑥⑬	호박익힌장국 ⑤⑥	고사리들깨탕 ⑤⑥
	오리불고기 ⑤⑥	주꾸미야채볶음 ⑤⑥	청경채새우살볶음 ⑤⑥⑨	쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥	가자미조림 ⑤⑥	소불고기 ⑤⑥	미트볼조림 ⑤⑥⑩⑬⑭
	양배추숙쌈*쌈장 ⑤⑥	푼고추잠자조림 ⑤⑥	연두부*양념장 ⑤⑥	행구이*케첩①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	통마늘버섯볶음 ⑤	죽순야채볶음 ⑤⑥	표고버섯볶음 ⑤
	참나물유자청무침 ⑤⑥	곰피초무침 ⑤⑥	고구마순나물 ⑤⑥	비름나물 ⑤⑥	아삭이고추된장무침 ⑤⑥	물미역무침 ⑤⑥	오이양파무침 ⑤⑥
	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨
오전간식	두유 ⑤	떠먹는요구르트 ②	우유 ②	두유 ⑤	액상요구르트 ②	생강차	미숫가루우유 ②⑤
즉식 열량/단백질	653.0/38.6	524.7/27.8	521.0/26.3	712.8/39.7	500.7/27.6	521.2/19.3	619.5/23.4
일반식 열량/단백질	757.2/41.0	629.0/30.2	625.2/28.7	817.0/42.0	605.0/30.0	625.5/21.7	723.7/25.7
"활력있는" 점심	잡곡밥 / 현미죽	잡곡밥 / 팥이버섯죽	잡곡밥 / 들깨죽	잡곡밥 / 황태죽	잡곡밥 / 잣죽 ⑨	곤드레나물밥*양념장 ⑤⑥ / 잡곡야채죽	잡곡밥 / 타락죽 ②
	돼지고기김치찌개 ⑤⑥⑨⑩	멸치수제비 ⑥	아욱된장국 ⑤⑥	만두국 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑱	유부된장국 ⑤⑥	콩나물국 ⑤	팽이된장국 ⑤⑥
	가자미카레구이 ②⑤⑥⑫⑬⑱	닭봉조림 ⑤⑥⑬	차돌박이숙주볶음 ⑤⑥	돈민찌두부조림 ⑤⑥⑩	제육볶음 ⑤⑥⑩	떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑫⑬	삼치구이 ⑤⑥
	오이생채	어묵볶음 ⑤⑥	꼬시래기무침 ⑤⑥	가지굴소스볶음 ⑥⑱	고로케*케첩 ①⑤⑥	한식잡채 ⑤⑥⑩	머위대들깨볶음 ⑤⑥
	깻순나물 ⑤⑥	미나리무생채	쑥갓나물 ⑤⑥	양파장아찌 ⑤⑥	깻순나물 ⑤⑥	무말랭이무침 ⑤⑥	상추치커리겉절이
	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨
오후간식	절편	바나나	사과	카스테라 ①②⑥	오렌지	단팥빵 ①②⑥	방울토마토 ⑫
즉식 열량/단백질	648.8/38.5	703.4/26.7	477.7/15.9	752.1/32.9	886.3/37.9	724.4/33.2	533.8/27.4
일반식 열량/단백질	752.0/40.1	834.9/29.2	560.1/17.1	816.9/27.3	924.3/38.4	828.7/35.1	614.3/27.3
"편안한" 저녁	백미밥 / 야채죽	백미밥 / 김치콩나물죽	백미밥 / 녹두죽	백미밥 / 타락죽 ②	백미밥 / 흑임자죽	백미밥 / 개살죽 ①⑤⑥⑧⑫	백미밥 / 참치채소죽 ⑦
	실파계란국 ①	건새우호박된장국 ⑤⑥⑨	감자다시마국 ⑤⑥	시금치된장국 ⑤⑥	육개장 ⑤⑥⑬	우거지해장국 ⑤⑥⑩	얼큰김치국 ⑤⑥⑨
	우채피망볶음 ⑤⑥⑬	돈사태찜 ⑤⑥⑩	코다리조림 ⑤⑥	안동찜닭 ⑤⑥⑬	부추새우전 ⑥⑨	고등어구이 ⑤⑥⑦	제육파채불고기 ⑤⑥⑩
	매콤콩나물무침 ⑤⑥	근대나물 ⑤⑥	취나물볶음 ⑤⑥	도토리묵무침 ⑤⑥	불어묵볶음 ⑤⑥	파래김구이	곤약채소조림
	가지나물 ⑤⑥	치커리사과무침	도라지오이무침 ⑤⑥	시래기나물 ⑤	얼갈이나물 ⑤⑥	애호박나물 ⑤⑥	콩나물무침 ⑤
	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨
즉식 열량/단백질	515.7/26	441.3/23.4	607.9/52.6	464/27.4	528.5/19.6	564.3/34.4	389.4/24
일반식 열량/단백질	615.8/28.2	584.2/26.2	714.9/51.4	549/27.3	614.9/20.9	641.8/35.1	497.9/19
총 열량/총 단백질	2124.9/109.3	2048.1/85.7	1900.2/97.2	2182.9/96.7	2144.2/89.4	2085.6/92	1835.9/72.1
원산지 표시							
쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀(밥, 즉, 누룽지)	배추김치		콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
한우/젓소/육우					배추	고춧가루	
산	산	산	산	산	산	산	산
식육, 포장육, 가공육	수산물 가공육		수산물		해당품목	해당품목	해당품목
	산	산	산		산	산	산
원산지 표시품목	쌀 [쌀 가공품포함,찰쌀,현미,진쌀,밥,즉,누룽지포함] / 배추김치[배추(얼갈이배추,봄동배추 포함), 고춧가루] / 콩 [두부류,콩국수,콩비지] / 쇠고기 [국내산 육종구분-한우,육우,젓소] / 돼지고기 / 닭고기 / 오리고기 / 염소고기(유산양포함) 수산물 [낙지, 광어(넙치), 뱀장어, 우럭(조피불락), 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(동태), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미]				알레르기 유발식품 표시		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. ※백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다. ※하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.							

			2026년 5월 3주 식단표 (일반식- 즉, 간식 포함)			더 비 다 요 양 원	
	10/[일]	11/[월]	12/[화]	13/[수]	14/[목]	15/[금]	16/[토]
"상쾌한" 아침	백미밥 / 흰죽	백미밥 / 흰죽	백미밥 / 흰죽	백미밥 / 흰죽	백미밥 / 흰죽	백미밥 / 흰죽	백미밥 / 흰죽
	복어국 ⑤⑥	돈육콩비지국 ⑤⑩	불어묵국 ⑤⑥⑧	실파달걀국 ①⑤	시래기된장국 ⑤⑥	조갯살맑은국 ⑩	들깨우채국 ⑤⑥
	너비아니구이 ⑤⑥⑩	계란말이 ①⑤	우민찌두부조림 ⑤⑥⑬	갈치조림 ⑤⑥	소불고기 ⑤⑥	간장달걀볶음 ⑤⑥⑮	날치알계란찜 ①
	청포묵김가루무침 ⑤⑥	시래기지짐 ⑤⑥	미역줄기맛살볶음 ①⑤⑥⑧⑫	궁채들깨볶음 ⑤⑥	단호박범벅 ①⑤	매콤콩나물무침 ⑤⑥	부들어묵볶음 ⑤⑥
	치커리겉절이	돌나물사과무침	열무나물 ⑤⑥	썩갓나물 ⑤⑥	오이생채	두부썩갓무침 ⑤	애호박나물 ⑤⑥
	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨
오전간식	두유 ⑤	떠먹는요구르트 ②	우유 ②	두유 ⑤	엑상요구르트 ②	매실차	미숫가루우유 ②⑤
즉식 열량/단백질	790.4/34.4	506.2/22.2	636.0/35.5	575.1/29.8	555.8/16.1	567.7/30.4	639.1/27.8
일반식 열량/단백질	894.6/36.7	610.5/24.5	740.2/37.9	679.3/32.1	660.1/18.5	672.0/32.8	743.3/30.1
"활력있는" 점심	잡곡밥 / 현미죽	잡곡밥 / 흑임자죽	잡곡밥 / 잣죽 ⑨	잡곡밥 / 녹두죽	잡곡밥 / 찹쌀배추죽	봄나물쇠고기비빔밥*양념장⑤ ⑬/ 타락죽 ②	잡곡밥 / 참깨야채죽
	쇠고기당면국 ⑤⑥⑬	얼갈이된장국 ⑤⑥	얼큰버섯국 ⑤⑥	미소된장국 ⑤⑥	수제비국 ⑤⑥	유부맑은국 ⑤⑥	돼지고기김치찌개 ⑤⑥⑨⑩
	해물완자전 ①⑤⑥⑨⑰	조기구이 ⑤⑥	돈목살볶음 ⑩	오리주물럭 ⑤⑥	돈사태김치찜 ⑤⑥⑨⑰	치킨너겟*머스타드소스①⑤⑥⑮	생선까스*타르소스 ①②⑤⑥
	너타리버섯볶음 ⑤	실곤약야채무침 ⑤⑥	옥수수전 ①⑤⑥	과일샐러드 ①②⑤⑫	참나물무침 ⑤⑥	마늘콩볶음 ⑤⑥	브로콜리숙회*초고추장 ⑤⑥
	근대나물 ⑤⑥	청경채나물 ⑤⑥	상추*저염쌈장 ⑤⑥	쌈무	양파장아찌 ⑤⑥	치커리유자청무침 ⑤⑥	고춧잎나물
	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨
오후간식	증편	바나나	사과	소보로빵 ①②④⑥	오렌지	미니약과 ①②⑤⑥	방울토마토 ⑫
즉식 열량/단백질	740.4/35.8	547.0/25.7	598.6/20.5	842.5/29.9	630.5/25.6	740.3/23.0	690.8/34.3
일반식 열량/단백질	843.6/37.4	628.9/26.9	688.2/22.5	944.9/28.6	728.5/27.8	820.8/22.9	758.5/35.2
"편안한" 저녁	백미밥 / 김가루죽	백미밥 / 게살죽 ①⑤⑥⑧⑫	백미밥 / 황태죽	백미밥 / 현미죽	백미밥 / 야채죽	백미밥 / 검은콩죽 ⑤	백미밥 / 녹두죽
	열무된장국 ⑤⑥	맑은애호박국	근대된장국 ⑤⑥	순두부백탕 ⑤	사골우거지국	감자양파국 ⑤⑥	꽃게된장국 ⑤⑥⑧
	낙지야채볶음 ⑤⑥	닭갈비 ⑤⑥⑮	가자미구이 ⑤⑥	돈육고추찜채*꽃빵⑤⑥⑩⑮	임연수구이 ⑤⑥	주꾸미채소볶음 ⑤⑥	훈제오리찜 ①②⑤⑥⑫⑮
	연근조림 ⑤⑥	진미채무침 ⑤⑥⑰	삼색감자채볶음 ⑤⑥	미니새송이버섯볶음 ⑤⑥	가지볶음 ⑤⑥	그린샐러드*참깨드레싱 ①⑤⑥	잔멸치꽃고추볶음 ⑤⑥
	무나물 ⑤⑥	양배추나물 ⑤⑥	시금치나물 ⑤⑥	부추양파무침 ⑤⑥	양념깻잎지 ⑤⑥	취나물볶음 ⑤⑥	상추오리엔달무침 ⑤⑥
	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨
즉식 열량/단백질	450.6/21.2	546.2/34.1	504.9/32.4	565.6/28.6	478.3/25.6	562.3/24.6	472.7/41.7
일반식 열량/단백질	551.5/22.8	623.7/34.8	574.1/26.8	673.3/30.3	578.4/27.8	635/23.3	713.5/45.2
총 열량/총 단백질	2289.8/97.1	1863.1/86.3	2002.6/87.3	2297.6/91.1	1966.9/74.2	2127.8/79.1	2215.3/110.5
원산지 표시							
쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀(밥, 즉, 누룽지)	배추김치		콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
한우/젓소/육우					배추	고춧가루	
산	산	산	산	산	산	산	산
식육, 포장육, 가공육	수산물 가공육		수산물		해당품목	해당품목	해당품목
	산	산	산		산	산	산
원산지 표시품목	쌀 [쌀 가공품포함,찰쌀,현미,진쌀,밥,즉,누룽지포함] / 배추김치[배추(얼갈이배추,봄동배추 포함), 고춧가루] / 콩 [두부류,콩국수,콩비지] / 쇠고기 [국내산 육종구분-한우,육우,젓소] / 돼지고기 / 닭고기 / 오리고기 / 염소고기(유산양포함) / 수산물 [낙지, 광어(넙치), 뱀장어, 우럭(조파불락), 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(동태), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미]				알레르기 유발식품 표시		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. ※백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다. ※하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.							

			2026년 5월 4주 식단표 (일반식- 즉, 간식 포함)			더 비 다 요 양 원	
	17/[일]	18/[월]	19/[화]	20/[수]	21/[목]	22/[금]	23/[토]
"상쾌한" 아침	백미밥 / 흰죽	백미밥 / 흰죽	백미밥 / 흰죽	백미밥 / 흰죽	백미밥 / 흰죽	백미밥 / 흰죽	백미밥 / 흰죽
	콩나물국 ⑤	두부된장국 ⑤⑥	홍합살맑은국 ⑩	북어채무국 ⑤⑥	콩가루배추국 ⑤⑥	달걀양파국 ①	연포탕 ⑤
	두부양념조림 ⑤⑥	코다리조림 ⑤⑥	우채피망볶음 ⑤⑥⑩	새우스크램블에그 ①②⑤⑨	고등어무조림 ⑤⑥⑦	간장달걀비 ⑤⑥⑮	돈육양배추볶음 ⑤⑥⑩
	감자채볶음 ②⑤⑥⑩⑮⑯	우영조림 ⑤⑥	멸치조림 ⑤⑥	어묵피망볶음 ⑤⑥	그린빈스마늘볶음 ⑤⑥	팽이버섯파프리카볶음 ⑤⑥	명엽채무침 ⑤⑥
	숙갓나물 ⑤⑥	시래기나물 ⑤	비름나물 ⑤⑥	열무나물 ⑤⑥	청경채무침 ⑤⑥	치커리유자청무침 ⑤⑥	시금치나물 ⑤⑥
	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨
오전간식	두유 ⑤	떠먹는요구르트 ②	우유 ②	두유 ⑤	액상요구르트 ②	올무차	미숫가루우유 ②⑤
즉식 열량/단백질	653.4/29.2	661.7/54.0	622.6/37.4	718.3/43.9	489.8/23.4	552.9/28.2	628.1/36.4
일반식 열량/단백질	757.7/31.5	766.0/56.4	726.9/39.8	822.6/46.3	594.0/25.8	657.1/30.6	732.4/38.8
"활력있는" 점심	잡곡밥 / 게살죽 ①⑤⑥⑧⑫	잡곡밥 / 찰국 ⑩	잡곡밥 / 녹두죽	잡곡밥 / 현미죽	잡곡밥1/2 / 검은콩죽 ⑤	잡곡밥 / 쇠고기버섯죽 ⑤	잡곡밥 / 김가루죽
	팽이된장국 ⑤⑥	닭개장 ⑤⑥⑮	얼갈이된장국 ⑤⑥	설렁탕 ⑩	잔치국수 ⑤⑥	빠없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩	얼무된장국 ⑤⑥
	돈육짜장볶음 ②⑤⑥⑩⑮⑯	채소계란말이 ①⑤	오징어아채볶음 ⑤⑥⑪	연양식불고기 ⑤⑥⑮	해물부추전 ①⑤⑥⑪⑮	탕평채 ①⑤⑥⑮	채소달걀찜 ①
	도토리묵무침 ⑤⑥	브로콜리피망볶음 ⑤	고구마조림 ⑤⑥	마카로니맛살샐러드 ①⑤⑥⑧⑫	깻순나물 ⑤⑥	실곤약야채무침 ⑤⑥	온두부*김치볶음 ⑤⑨
	방풍나물무침 ⑤⑥	오이생채	마늘쫄무침 ⑤⑥	머위나물 ⑤⑥	사과주스	숙주나물 ⑤⑥	건파래볶음 ⑤
	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨
오후간식	통밀쿠키 ①②⑤⑥	바나나	사과	파배기 ①②⑤⑥	오렌지	미니약과 ①②⑤⑥	방울토마토 ⑫
즉식 열량/단백질	649.4/25.9	578.1/27.4	663.4/33.7	1100.1/48.6	910.5/30.0	710.2/38.6	563.6/31.9
일반식 열량/단백질	722.3/26.6	616.2/28.0	765.9/32.5	1203.3/50.2	818.7/25.7	793.5/37.5	659.9/33.6
"편안한" 저녁	백미밥 / 순두부채소죽 ⑤	백미밥 / 흑임자죽	백미밥 / 참깨아채죽	백미밥 / 황태죽	백미밥 / 달걀채소죽 ⑮	백미밥 / 게살죽 ①⑤⑥⑧⑫	백미밥 / 달걀채소죽 ①
	사골떡국	콩비지백탕 ⑤⑥	감자다시마국 ⑤⑥	시래기된장국 ⑤⑥	쇠고기미역국 ⑤⑥⑮	호박고추장찌개 ⑤⑥	사골달걀국 ①⑤
	쇠고기산적 ⑤⑥	차돌박이숙주볶음 ⑤⑥	돈육두루치기 ⑤⑥⑩	순살닭볶음탕 ⑤⑥⑮	참치무조림 ⑤	삼치레몬구이 ⑤⑥	마파두부 ⑤⑥⑩
	죽순야채볶음 ⑤⑥	새송이곤약버섯조림	양배추숙쌈*쌈장 ⑤⑥	두부숙갓무침 ⑤	게맛살마늘볶음 ①⑤⑥⑧⑫	부추양파무침 ⑤⑥	고로케*케찹 ①⑤⑥
	쪽파나물 ⑤⑥	쪽파무생채	오복지무침	가지나물 ⑤⑥	오이도라지무침 ⑤⑥⑪	고사리나물 ⑤⑥	근대나물 ⑤⑥
	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨
즉식 열량/단백질	558.9/23.2	466.4/16.7	511.6/23.3	537.2/32.7	334.2/26.1	560.3/31.7	556.8/35.2
일반식 열량/단백질	671.9/24.7	552.9/18	583.9/24.2	606.5/27.2	598.4/27.3	637.7/32.4	745.3/36.2
총 열량/총 단백질	2151.9/82.9	1935/102.4	2076.6/96.5	2632.3/123.8	2010.4/78.8	2088.3/100.7	2137.6/108.6
원산지 표시							
최고기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀(밥, 즉, 누룽지)	배추김치		콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
한우/젓소/육우					배추	고춧가루	
산	산	산	산	산	산	산	산
식육, 포장육, 가공육		수산물 가공육	수산물		해당품목	해당품목	해당품목
	산	산	산		산	산	산
원산지 표시품목	쌀 [쌀 가공품포함, 찰쌀, 현미, 전쌀, 밥, 즉, 누룽지 포함] / 배추김치[배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루] / 콩 [두부류, 콩국수, 콩비지] / 최고기 (국내산 육종구분-한우, 육우, 젓소) / 돼지고기 / 닭고기 / 양고기 / 오리고기 / 염소고기(유산양포함) 수산물 [낙지, 광어(넙치), 뱀장어, 우럭(조피볼락), 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(동태), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미]				알레르기 유발식품 표시		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. ※백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다. ※하루 6-7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.							

발행일 : 2026. 4. 20. (수) 작성자 : 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 사회복지팀				2026년 5월 1주 식단표 (저염식- 죽, 간식 포함)		 인천시 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center	
						1/[금]	2/[토]
"상쾌한" 아침						백미밥	백미밥
						애호박맑은국	쇠고기미역국 ⑤⑥⑬
						계란알찜 ①	참치두부조림 ⑤⑥
						브로콜리숙회*참깨소스 ①⑤④	마늘쫀무침 ⑤⑥
						그린빈스마늘볶음 ⑤⑥	얼갈이나물 ⑤⑥
						백김치	백김치
죽식						흰죽	흰죽
오전간식						유자차	미숫가루우유 ②⑤
열량/단백질						769.3/24.1	995.9/37.1
"활력있는" 점심						잡곡밥	잡곡밥
						들깨무채국 ⑤⑥	동태탕 ⑤⑥
						닭살채소볶음 ⑤⑥⑮	떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑫⑬
						간장떡볶이 ⑤⑥	느타리버섯피망볶음 ⑤⑥
						부추양파무침 ⑤⑥	상추겉절이
						백김치	백김치
죽식						달걀부추죽 ①	무죽
오후간식						모닝빵*우유 ②	제철과일
열량/단백질						929.7/36.8	907.4/39.7
"편안한" 저녁						백미밥	백미밥
						바지락맑은국 ⑬	열무된장국 ⑤⑥
						돈맥적구이 ⑤⑥⑩	낙지볶음 ⑤⑥
						고구마맛탕 ⑤	연근조림 ⑤⑥
						숙주나물 ⑤⑥	시금치나물 ⑤⑥
						백김치	백김치
죽식						두부채소죽 ⑤	배추죽
열량/단백질						826.3/29.9	802.5/25.9
총 열량/총 단백질						2589.1/93.8	2705.9/102.7
원산지 표시							
쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
한우/절소/육우					배추	고춧가루	
산	산	산	산	산	산	산	산
식육, 포장육, 가공육		수산물 가공육	수산물		해당품목	해당품목	해당품목
산		산	산	산	산	산	산
원산지 표시품목	쌀 [쌀 가공품포함, 찰쌀, 현미, 진쌀, 밥, 죽, 누룽지포함] / 배추김치[배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루] / 콩 [두부류, 콩국수, 콩비지] / 쇠고기 [국내산 육종구분-한우, 육우, 절소] / 돼지고기 / 닭고기 / 오리고기 / 염소고기(유산양포함) 수산물 [낙지, 광어(넙치), 뽕장어, 우럭(조피볼락), 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(동태), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미]				알레르기 유발식품 표시		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲걔 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. ※백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다. ※하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.							

발행일 : 2026. 4. 20. (수) 작성자 : 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 사회복지팀			2026년 5월 2주 식단표 (저염식- 죽, 간식 포함)			 인천시 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center	
	3/[일]	4/[월]	5/[화]	6/[수]	7/[목]	8/[금]	9/[토]
"상쾌한" 아침	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	복어채무국 ⑤④	맑은순두부국 ①⑤⑥	홍합살맑은국 ⑩	단호박스프 ②	소고기무국 ⑤⑥⑩	호박잎된장국 ⑤④	고사리들깨탕 ⑤④
	오리불고기 ⑤④	주꾸미야채볶음 ⑤④	청경채새우살볶음 ⑤④⑨	쇠고기매추리알장조림 ①⑤④	가지미조림 ⑤④	소불고기 ⑤④	미트볼조림 ⑤④⑩⑤④
	양배추속쌈*저염쌈장 ⑤④	풋고추감자조림 ⑤④	연두부*양념장 ⑤④	두부구이*저염양념장 ⑤	통마늘버섯볶음 ⑤	죽순야채볶음 ⑤④	표고버섯볶음 ⑤
	참나물유자청무침 ⑤④	곰피초무침 ⑤④	고구마순나물 ⑤④	비름나물 ⑤④	아삭이고추된장무침 ⑤④	물미역무침 ⑤④	오이양파무침 ⑤④
	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치
죽식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	
오전간식	두유 ⑤	떠먹는요구르트 ②	우유 ②	두유 ⑤	액상요구르트 ②	생강차	미숫가루우유 ②⑤
열량/단백질	973.6/44.7	848.9/33.9	845.2/32.4	1023.2/38.0	824.9/33.7	845.4/25.4	943.7/29.4
"활력있는" 점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	곤드레나물밥*양념장 ⑤④	잡곡밥
	소고기배추국 ⑤④⑩	멸치수제비 ④	아욱된장국 ⑤④	만두국 ①⑤④⑩⑤④⑩	유부된장국 ⑤④	콩나물국 ⑤	팽이된장국 ⑤④
	가자미카레구이 ②⑤④⑩⑤④⑩	닭봉조림 ⑤④⑤	차돌박이숙주볶음 ⑤④	돈민찌두부조림 ⑤④⑩	간장제육볶음 ⑤④⑩	떡갈비구이 ⑤④⑩⑤④	삼치구이 ⑤④
	오이생채	어묵볶음 ⑤④	꼬시래기무침 ⑤④	양파장아찌 ⑤④	고로케*케찹 ①⑤④	한식잡채 ⑤④⑩	머위대들깨볶음 ⑤④
	깻순나물 ⑤④	미나리무생채	숙갓나물 ⑤④	가지볶음 ⑤④	깻순나물 ⑤④	무말랭이무침 ⑤④	상추치커리겉절이
	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치
죽식	현미죽	팽이버섯죽	들깨죽	황태죽	жат죽 ⑩	잡곡야채죽	타락죽 ②
오후간식	절편	바나나	사과	카스테라 ①②④	오렌지	단팥빵 ①②④	방울토마토 ⑫
열량/단백질	964.5/39.3	1023.1/32.7	797.4/21.9	1047.7/39.1	1147.9/38.7	1054.4/39.2	853.5/33.4
"편안한" 저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	실파계란국 ①	건새우호박된장국 ⑤④⑨	감자다시마국 ⑤④	시금치된장국 ⑤④	맑은육개장 ⑤④⑩	우거지해장국 ⑤④⑩	들깨배추국 ⑤④
	우채피망볶음 ⑤④⑩	돈사태찜 ⑤④⑩	코다리조림 ⑤④	안동찜닭 ⑤④⑤	부추새우전 ⑥⑨	고등어구이 ⑤④⑦	제육파채불고기 ⑤④⑩
	매콤콩나물무침 ⑤④	치커리사과무침	취나물볶음 ⑤④	도토리묵무침 ⑤④	불어묵볶음 ⑤④	파래김구이	곤약채소조림
	가지나물 ⑤④	근대나물 ⑤④	도라지오이무침 ⑤④	시래기나물 ⑤	얼갈이나물 ⑤④	애호박나물 ⑤④	콩나물무침 ⑤
	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치
죽식	야채죽	흑임자죽	녹두죽	타락죽 ②	흑임자죽	게살죽 ①⑤④⑧⑫	참치채소죽
열량/단백질	839.9/32	822/31	932.1/58.6	788.2/33.4	852.4/25.2	888.5/40.5	714.7/30
총 열량/총 단백질	2778/116	2694/97.6	2574.7/112.9	2859.1/110.5	2825.2/97.7	2778/105.1	2511.9/92.9
원산지 표시							
쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
한우/절소/육우					배추	고춧가루	
산	산	산	산	산	산	산	산
식육, 포장육, 가공육		수산물 가공육	수산물		해당품목	해당품목	해당품목
	산	산	산	산	산	산	산
원산지 표시품목	쌀 [쌀 가공품포함,찰쌀,현미,진쌀,밥,죽,누룽지포함] / 배추김치[배추,봄동배추 포함, 고춧가루] / 콩 [두부류,콩국수,콩비지] / 쇠고기 [국내산 육종구분-한우,육우,절소] / 돼지고기 / 닭고기 / 양고기 / 오리고기 / 연소고기(유산양포함) 수산물 [낙지, 광어(넙치), 뽕장어, 우럭(조피볼락), 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(동태), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미]				알레르기 유발식품 표시		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. ※백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다. ※하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.							

발행일 : 2026. 4. 20. (수) 작성자 : 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 사회복지팀			2026년 5월 3주 식단표 (저염식- 죽, 간식 포함)			 인천시 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center	
	10/[일]	11/[월]	12/[화]	13/[수]	14/[목]	15/[금]	16/[토]
"상쾌한" 아침	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	북엇국 ⑤④	돈육콩비지국 ⑤⑩	송부	실파달걀국 ①⑤	누룽지탕	조갯살맑은국 ⑩	들깨우채국 ⑤④
	너비아니구이 ⑤④⑩	계란말이 ①⑤	우민찌두부조림 ⑤④④	갈치구이 ⑤④	소불고기 ⑤④	간장달걀볶음 ⑤④⑤	야채계란찜 ①
	청포묵김가루무침 ⑤④	시래기지짐 ⑤④	열무나물 ⑤④	궁채들깨볶음 ⑤④	단호박범벅 ①⑤	두부숙갓무침 ⑤	부들어묵볶음 ⑤④
	치커리겉절이	돌나물사과무침	느타리버섯볶음 ⑤	숙갓나물 ⑤④	오이생채	매콤콩나물무침 ⑤④	애호박나물 ⑤④
	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치
죽식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	
오전간식	두유 ⑤	떠먹는요구르트 ②	우유 ②	두유 ⑤	액상요구르트 ②	매실차	미숫가루우유 ②⑤
열량/단백질	1114.6/40.4	830.4/28.2	962.1/33.7	887.0/33.6	943.3/22.2	891.9/36.4	934.7/31.3
"활력있는" 점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	봄나물쇠고기비빔밥*양념장 ⑤④	잡곡밥
	쇠고기당면국 ⑤④④	얼갈이된장국 ⑤④	얼큰버섯국 ⑤④	미소된장국 ⑤④	수제비국 ⑤④	유부맑은국 ⑤④	소고기배추국 ⑤④④
	해물완자전 ①⑤④⑨⑦	조기구이 ⑤④	돈육살볶음 ⑩	오리주물럭 ⑤④	돈사태찜 ⑤④⑩	치킨너겟*머스타드소스 ①⑤④⑤	생선샤*타르소스 ①②⑤④
	느타리버섯볶음 ⑤	실곤약야채무침 ⑤④	옥수수전 ①⑤④	과일샐러드 ①②⑤⑫	참나물무침 ⑤④	마늘쫄볶음 ⑤④	브로콜리두부무침 ⑤
	근대나물 ⑤④	청경채나물 ⑤④	상추*저염쌈장 ⑤④	쌈무	부추양파무침 ⑤④	치커리유자청무침 ⑤④	고춧잎나물
	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치
죽식	현미죽	흑임자죽	감자죽	녹두죽	찹쌀배추죽	타락죽 ②	참깨야채죽
오후간식	증편	바나나	사과	소보로빵 ①②④④	오렌지	미니약과 ①②⑤④	방울토마토 ⑫
열량/단백질	1060.1/41.8	866.7/31.7	918.3/26.5	1162.1/35.9	956.3/32.4	1084.1/30.7	1036.8/37.2
"편안한" 저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	열무된장국 ⑤④	맑은애호박국	근대된장국 ⑤④	순두부백탕 ⑤	사골우거지국	감자양파국 ⑤④	다시마감자국 ⑤④
	낙지야채볶음 ⑤④	달걀비 ⑤④⑤	가자미구이 ⑤④	돈육고추잡채*꽃빵 ⑤④⑩⑩	임연수구이 ⑤④	주꾸미채소볶음 ⑤④	훈제오리찜 ①②⑤④④
	연근조림 ⑤④	감자채볶음 ⑤④	삼색감자채볶음 ⑤④	미니새송이버섯볶음 ⑤④	가지볶음 ⑤④	그린샐러드*참깨드레싱 ①⑤④	파리고추볶음 ⑤④
	무나물 ⑤④	양배추나물 ⑤④	시금치나물 ⑤④	부추양파무침 ⑤④	갯순나물 ⑤④	취나물볶음 ⑤④	상추오리엔탈무침 ⑤④
	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치
죽식	팽이버섯죽	순두부채소죽 ⑤	황태죽	현미죽	야채죽	검은콩죽 ⑤	두부채소죽
열량/단백질	739.7/26.3	819.3/27.6	829.1/38.4	889.8/34.7	849.7/34.3	886.5/30.6	667.4/30.8
총 열량/총 단백질	2914.4/108.7	2516.4/87.5	2709.5/98.6	2939/104.2	2749.3/89	2862.6/97.8	2638.9/99.4
원산지 표시							
쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
한우/절소/육우					배추	고춧가루	
산	산	산	산	산	산	산	산
식육, 포장육, 가공육		수산물 가공육	수산물		해당품목	해당품목	해당품목
	산	산	산	산	산	산	산
원산지 표시품목	쌀 [쌀 가공품포함,찰쌀,현미,진쌀,밥,죽,누룽지포함] / 배추김치[배추,봄동배추 포함, 고춧가루] / 콩 [두부류,콩국수,콩비지] / 쇠고기 [국내산 육종구분-한우,육우,절소] / 돼지고기 / 닭고기 / 오리고기 / 연소고기(유산양포함) 수산물 [낙지, 광어(넙치), 뽕장어, 우럭(조피볼락), 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(동태), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미]				알레르기 유발식품 표시		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. ※백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다. ※하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.							

발행일 : 2026. 4. 20. (수) 작성자 : 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 사회복지팀			2026년 5월 4주 식단표 (저염식- 죽, 간식 포함)			 인천시 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center	
	17/[일]	18/[월]	19/[화]	20/[수]	21/[목]	22/[금]	23/[토]
"상쾌한" 아침	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	콩나물국 ⑤	송농	홍합살맑은국 ⑩	북어채무국 ⑤④	콩가루배추국 ⑤④	달걀양파국 ①	연포탕 ⑤
	두부양념조림 ⑤④	동태무조림 ⑤④	우채피망볶음 ⑤④⑬	새우스크램블에그 ①②⑤⑨	고등어무조림 ⑤④⑦	간장달걀비 ⑤④⑮	돈육양배추볶음 ⑤④⑩
	감자채볶음 ⑤④	우엉조림 ⑤④	파리고추찜 ⑤④	어묵피망볶음 ⑤④	그린빈스마늘볶음 ⑤④	팽이버섯파프리카볶음 ⑤④	마늘콩볶음 ⑤④
	숙갓나물 ⑤④	시래기나물 ⑤	비름나물 ⑤④	열무나물 ⑤④	청경채무침 ⑤④	치커리유자청무침 ⑤④	시금치나물 ⑤④
	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치
죽식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	
오전간식	두유 ⑤	떠먹는요구르트 ②	우유 ②	두유 ⑤	액상요구르트 ②	울무차	미숫가루우유 ②⑤
열량/단백질	975.4/31.7	825.2/24.6	933.3/37.4	1042.5/50.0	814.0/29.5	877.1/34.3	974.6/40.3
"활력있는" 점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥1/2	잡곡밥	잡곡밥
	팽이된장국 ⑤④	맑은달걀장 ⑤⑮	얼갈이된장국 ⑤④	설렁탕 ⑬	잔치국수 ⑤④	백들깨볶은돈육감자탕 ⑤④⑩	열무된장국 ⑤④
	간장돈육볶음 ⑤④⑩	채소계란말이 ①⑤	오징어야채볶음 ⑤④⑰	연양식불고기 ⑤④⑬	해물부추전 ①⑤④⑰⑱	당평채 ①⑤④⑬	온두부*들깨무나물볶음 ⑤
	도토리묵무침 ⑤④	브로콜리피망볶음 ⑤	고구마조림 ⑤④	마카로니맛살샐러드 ①⑤④⑧⑫	깻순나물 ⑤④	실곤약야채무침 ⑤④	채소달걀찜 ①
	방풍나물무침 ⑤④	오이생채	마늘콩무침 ⑤④	머위나물 ⑤④	사과주스	숙주나물 ⑤④	건파래볶음 ⑤
	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치
죽식	잡곡야채죽	갓죽 ⑩	녹두죽	현미죽	검은콩죽 ⑤	소고기버섯죽	찹쌀배추죽
오후간식	통밀쿠기 ①②⑤④	바나나	사과	파배기 ①②⑤④	오렌지	미니약과 ①②⑤④	방울토마토 ⑫
열량/단백질	966.7/32.3	894.2/33.3	983.1/39.7	1425.7/54.5	1069.6/33.0	902.2/40.8	801.4/29.5
"편안한" 저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	사골떡국	콩비지백탕 ⑤④	감자다시마국 ⑤④	시래기된장국 ⑤④	쇠고기미역국 ⑤④⑬	애호박맑은국	사골달걀국 ①⑤
	쇠고기산적 ⑤④	차돌박이숙주볶음 ⑤④	돈육두루치기 ⑤④⑩	순살달볶음탕 ⑤④⑮	참치무조림 ⑤	삼치레몬구이 ⑤④	마파두부 ⑤④⑩
	죽순야채볶음 ⑤④	새송이곤약버섯조림	양배추숙쌈*저염쌈장 ⑤④	두부숙갓무침 ⑤	마늘콩볶음 ⑤④	부추양파무침 ⑤④	고로케*케첩 ①⑤④
	쪽파나물 ⑤④	쪽파무생채	오복지무침	가지나물 ⑤④	오이도라지무침 ⑤④⑰	고사리나물 ⑤④	근대나물 ⑤④
	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치
죽식	순두부채소죽 ⑤	흑임자죽	참깨야채죽	황태죽	달걀채소죽 ⑮	게살죽 ①⑤④⑧⑫	달걀채소죽
열량/단백질	883.1/29.3	790.6/22.7	832.2/29.3	861.4/38.8	653.4/30.5	800.2/32.4	881/41.2
총 열량/총 단백질	2825.4/93.4	2510.1/80.6	2748.6/106.5	3329.7/143.4	2536.9/93	2579.4/107.6	2657/111
원산지 표시							
쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
한우/젓소/육우					배추	고춧가루	
산	산	산	산	산	산	산	산
식육, 포장육, 가공육		수산물 가공육	수산물		해당품목	해당품목	해당품목
	산	산	산	산	산	산	산
원산지 표시품목	쌀 [쌀 가공품포함,찰쌀,현미,진쌀,밥,죽,누룽지포함] / 배추김치[배추,봄동배추 포함, 고춧가루] / 콩 [두부류,콩국수,콩비지] / 쇠고기 [국내산 육종구분-한우,육우,젓소] / 돼지고기 / 닭고기 / 양고기 / 오리고기 / 염소고기(유산양포함) 수산물 [낙지, 광어(넙치), 뽕장어, 우럭(조피볼락), 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(동태), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미]				알레르기 유발식품 표시		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. ※백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다. ※하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.							

발행일 : 2026. 4. 20. (수) 작성자 : 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 사회복지팀			2026년 5월 5주 식 단 표 (저염식- 죽, 간식 포함)			 인천시 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center	
	24/[일]	25/[월]	26/[화]	27/[수]	28/[목]	29/[금]	30/[토]
"상쾌한" 아침	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	콩가루배추국 ⑤④	송농	새우살맑은국 ⑤④⑨	들깨미역국 ⑤⑥	다시마무채국 ⑤④	두부배추맑은국 ⑤	누룽지탕
	소고기장조림 ⑤④	임연소조림 ⑤④	돈맥적구이 ⑤④⑩	가자미카레구이 ②⑤④⑫⑬⑭⑮	갈치구이 ⑤④	돈육매추리알장조림 ①⑤④⑩	닭봉조림 ⑤④⑮
	그린빈스마늘볶음 ⑤④	표고버섯볶음 ⑤	올방개묵무침 ⑤④	밥새우볶음 ⑤④⑦	브로콜리피망볶음 ⑤	쪽파김무침 ⑤④	건새우마늘종볶음 ⑤④⑦
	갯순나물 ⑤④	궁채나물 ⑤④	상추겉절이	열무된장나물	갯순나물 ⑤④	도라지나물 ⑤④	열무나물 ⑤④
	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치
죽식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
오전간식	두유 ⑤	떠먹는요구르트 ②	우유 ②	두유 ⑤	액상요구르트 ②	생강차	미숫가루우유 ②⑤
열량/단백질	993.3/35.8	896.6/31.7	1004.4/40.6	981.7/42.9	846.3/30.2	886.7/34.2	977.1/34.2
"활력있는" 점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥1/2	잡곡밥
	조갯살맑은국 ⑧	맑은육개장 ⑤④⑬	시금치된장국 ⑤④	만두국 ①⑤④⑩⑮⑬⑭	소고기배추국 ⑤④⑬	우동 ⑤④⑧	두부된장국 ⑤④
	콩치무조림 ⑤④	두부달걀부침 ①⑤④	수육*저염쌈장 ⑤④⑩	동그랑땡전 ①⑤④⑩⑬	간장달걀비 ⑤④⑮	너비아니조림 ⑤④⑩	고등어구이 ⑤④⑦
	취나물들깨볶음 ⑤	브로콜리숙회*참깨소스 ①⑤④	들기름막국수 ③⑤④	너타리버섯볶음 ⑤	오복지들기름무침	양배추사과요거트샐러드 ②	취나물볶음 ⑤④
	천사채샐러드 ①⑤	애호박나물 ⑤④	상추부추무침 ⑤④	치커리사과무침	비름나물 ⑤④	액상요구르트 ②	고들빼기무침
죽식	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치
오후간식	참깨야채죽	검은콩죽 ⑤	잣죽 ⑩	야채죽	현미죽	소고기야채죽 ⑬	새우살채소죽 ⑨
열량/단백질	970.9/34.0	979.6/33.1	1186.7/42.3	1073.2/34.1	843.2/32.8	1082.0/34.5	691.9/31.5
"편안한" 저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	얼큰콩나물국 ⑤	아욱된장국 ⑤④	우거지해장국 ⑤④⑩	맑은콩나물국 ⑤	대파계란국 ①⑤④	사골떡국	복어채무국 ⑤④
	돼지갈비찜 ⑤④⑩	오리불고기 ⑤④	계란말이 ①⑤	매콤달걀조림 ⑤④⑮	소고기당면볶음 ⑤④⑬	조기구이 ⑤④	돈사태찜 ⑤④⑩
	연근흑임자무침 ①⑤④	파리고추찜 ⑤④	부들어묵볶음 ⑤④	감자조림 ⑤④	가지볶음 ⑤④	브로콜리양송이볶음	연두부*흑임자소스 ①⑤④
	얼갈이나물 ⑤④	마늘쫄무침 ⑤④	오이양파무침 ⑤④	쌈무	부추나물 ⑤④	무생채	아삭이고추된장무침 ⑤④
죽식	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치
열량/단백질	816.3/25.4	856.4/30.5	881.8/36.5	783/31	882.9/30.7	808.2/31.9	858.6/45.2
총 열량/총 단백질	2780.5/95.3	2732.7/95.3	3072.9/119.5	2837.9/108	2572.4/93.7	2776.9/100.7	2527.7/110.9
원산지 표시							
쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
한우/절소/육우					배추	고춧가루	
산	산	산	산	산	산	산	산
식육, 포장육, 가공육		수산물 가공육	수산물		해당품목	해당품목	해당품목
	산	산	산	산	산	산	산
원산지 표시품목	쌀 [쌀 가공품포함, 찰쌀, 현미, 진쌀, 밥, 죽, 누룽지 포함] / 배추김치 [배추, 봄동배추 포함, 고춧가루] / 콩 [두부류, 콩국수, 콩비지] / 쇠고기 [국내산 육종구분-한우, 육우, 절소] / 돼지고기 / 닭고기 / 양고기 / 오리고기 / 염소고기(유산양포함) 수산물 [낙지, 광어(넙치), 뽕장어, 우럭(조피볼락), 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(동태), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미]				알레르기 유발식품 표시		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. ※백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다. ※하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.							

				2026년 5월 1주 식단표 (당뇨식- 죽, 간식 포함)		더 비 다 요 양 원	
						1/[금]	2/[토]
"상쾌한" 아침						백미밥	백미밥
						어묵국 ⑤⑥	쇠고기미역국 ⑤⑥⑬
						계란알찜 ①	참치두부조림 ⑤⑥
						브로콜리숙회*참깨소스 ①	마늘쫄무침 ⑤⑥
						그린빈스햄볶음 ⑤⑥	얼갈이나물 ⑤⑥
						배추김치 ⑨	배추김치 ⑨
죽식						원죽	원죽
오전간식						하루견과 ⑭	저지방우유 ②
열량/단백질						946.3/32.7	930.4/36.6
"활력있는" 점심						잡곡밥	잡곡밥
						들깨무채국 ⑤⑥	동태탕 ⑤⑥
						닭갈비 ⑤⑥⑮	떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬
						부추양파무침 ⑤⑥	느타리버섯피망볶음 ⑤⑥
						청포묵숙주무침 ⑤⑥	상추겉절이
						배추김치 ⑨	배추김치 ⑨
죽식						달걀부추죽 ①	무죽
오후간식						찐고구마*등글레차	삶은달걀*녹차 ①
열량/단백질						891.6/29.8	893.9/46.2
"편안한" 저녁						백미밥	백미밥
						바지락맑은국 ⑩	열무된장국 ⑤⑥
						돈맥적구이 ⑤⑥⑩	낙지볶음 ⑤⑥
						숙주나물 ⑤⑥	연근조림 ⑤⑥
						표고버섯볶음 ⑤	시금치나물 ⑤⑥
						배추김치 ⑨	배추김치 ⑨
죽식						두부채소죽 ⑤	배추죽
열량/단백질						733.8/30.6	811.3/26.3
총 열량/총 단백질						2571.7/93.1	2635.6/109.1
원산지 표시							
쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
한우/젓소/육우					배추	고춧가루	
산	산	산	산	산	산	산	산
식육, 포장육, 가공육		수산물 가공육		수산물		해당품목	해당품목
산		산		산		산	산
원산지 표시품목	쌀 [쌀 가공품포함, 찰쌀, 현미, 진쌀, 밥, 죽, 누룽지 포함] / 배추김치 [배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루] / 콩 [두부류, 콩국수, 콩비지] / 쇠고기 [국내산 육종구분-한우, 육우, 젓소] / 돼지고기 / 닭고기 / 오리고기 / 염소고기(유산양포함) 수산물 [낙지, 광어(넙치), 뱀장어, 우럭(조피볼락), 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(동태), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미]				알레르기 유발식품 표시		①난류 ②유유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. ※백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다. ※하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.

			2026년 5월 5주 식단표 (당뇨식- 즉, 간식 포함)			더 비 다 요 양 원	
	24/[일]	25/[월]	26/[화]	27/[수]	28/[목]	29/[금]	30/[토]
"상쾌한" 아침	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	콩가루배추국 ⑤④	어묵국 ⑤④	새우살맑은국 ⑤④⑨	들깨미역국 ⑤④	다시마무채국 ⑤④	두부배추맑은국 ⑤	미소된장국 ⑤④
	소고기장조림 ⑤④	임연수구이 ⑤④	돈맥적구이 ⑤④⑩	가자미카레구이 ⑤④	갈치구이 ⑤④	돈육메추리알장조림 ①⑤④	닭봉조림 ⑤④⑮
	양념깻잎지 ⑤④	표고버섯굴소스볶음 ⑤⑮	올방개묵무침 ⑤④	열무된장나물	깻순나물 ⑤④	쪽파김치무침 ⑤④	열무나물 ⑤④
	미역출기맛살볶음 ①⑤④⑧	궁채나물 ⑤④	상추겉절이	밥새우볶음 ⑤④⑨	아몬드멸치볶음 ⑤④	도라지나물 ⑤④	건새우마늘종볶음 ⑤④⑨
	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨
즉식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
오전간식	무가당두유 ⑤	플레인요구르트 ②	우유 ②	무가당두유 ⑤	호상요구르트 ②	하루견과 ⑭	저지방우유 ②
열량/단백질	973.9/36.6	960.5/35	1013.2/41	990.5/43.4	995.6/43.3	945.4/36.9	852/33.5
"활력있는" 점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥1/2	잡곡밥
	조갯살맑은국 ⑧	육개장 ⑤④⑮	시금치된장국 ⑤④	만두국 ①⑤④⑩	참치김치찌개 ⑤④⑨	우동 ⑤④⑧	청국장찌개 ⑤④
	콩치무조림 ⑤④	두부달걀부침 ①⑤④	수육*저염쌈장 ⑤④⑩	떡갈비구이 ⑤④⑩⑮	간장닭갈비 ⑤④⑮	너비아니조림 ⑤④⑮	고등어구이 ⑤④⑦
	취나물들깨볶음 ⑤	애호박나물 ⑤④	들기름막국수 ③⑤④	치커리사과무침	오복지들기름무침	양배추사과요거트샐러드 ②	취나물볶음 ⑤④
	천사채샐러드 ①⑤	브로콜리숙회*참깨소스 ①	상추부추무침 ⑤④	느타리버섯볶음 ⑤	비름나물 ⑤④	청경채나물 ⑤④	고들빼기무침
	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨
즉식	참깨야채죽	검은콩죽 ⑤	갯죽 ⑩	야채죽	현미죽	소고기야채죽 ⑮	새우살채소죽 ⑨
오후간식	방울토마토 ⑫	바나나	사과	통밀빵	오렌지	찐고구마*등글레차	삶은달걀*녹차 ①
열량/단백질	873/32.5	988.5/33.6	1195.5/42.8	981.3/39.1	876.8/39.2	1022.3/34.8	786.4/40.2
"편안한" 저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	얼큰콩나물국 ⑤	아욱된장국 ⑤④	우거지해장국 ⑤④⑩	맑은콩나물국 ⑤	대파계란국 ①⑤④	사골떡국	복어채무국 ⑤④
	돼지갈비찜 ⑤④⑩	오리불고기 ⑤④	계란말이 ①⑤	매콤달걀조림 ⑤④⑮	소고기당면볶음 ⑤④⑮	조기구이 ⑤④	돼지고기김치찜 ⑤⑨⑩
	얼갈이나물 ⑤④	마늘쫀무침 ⑤④	오이양파무침 ⑤④	쌈무	가지굴소스볶음 ⑤⑮	브로콜리양송이볶음	연두부*흑임자소스 ①⑤④
	연근흑임자무침 ①⑤④	잔멸치파리고추볶음 ⑤④	부들어묵볶음 ⑤④	취나물무침 ⑤④	부추나물 ⑤④	무생채	아삭이고추된장무침 ⑤④
	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨
즉식	소고기버섯죽	타락죽 ②	흑임자죽	계살죽 ①⑤④⑧⑫⑫	김가루죽	타락죽 ②	녹두죽
열량/단백질	707/25.3	1057.5/42.7	890.6/36.9	785.4/32.6	915.8/30.9	817/32.4	816.5/38.2
총 열량/총 단백질	2553.9/94.4	3006.4/111.2	3099.3/120.7	2757.3/115	2788.2/113.3	2784.8/104.1	2454.9/111.9
원산지 표시							
쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀(밥, 즉, 누룽지)	배추김치		콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
한우/절소/육우					배추	고춧가루	
산	산	산	산	산	산	산	산
식육, 포장육, 가공육		수산물 가공육	수산물		해당품목	해당품목	해당품목
	산	산	산	산	산	산	산
원산지 표시품목	쌀 [쌀 가공품포함,찰쌀,현미,전쌀,밥,즉,누룽지포함] / 배추김치[배추(얼갈이배추,봄동배추 포함), 고춧가루] / 콩 [두부류,콩국수,콩비지] / 쇠고기 [국내산 육종구분-한우,육우,절소] / 돼지고기 / 닭고기 / 오리고기 / 염소고기(유산양포함) 수산물 [낙지, 광어(넙치), 뱀장어, 우럭(조피불락), 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(동태), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미]				알레르기 유발식품 표시		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. ※백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다. ※하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.							

발행일 : 2026. 4. 20. (수) 작성자 : 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 사회복지팀			2026년 5월 6주 식단표 (당뇨식- 죽, 간식 포함)			 인천시 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center		
"상쾌한" 아침	31/[일]							
	백미밥							
	호박양파국 ⑤④							
	우채피망볶음 ⑤④⑬							
	곤약조림 ⑤④							
	고춧잎나물							
죽식	흰죽							
오전간식	무가당두유 ⑤							
열량/단백질	925.9/35.7							
"활력있는" 점심	잡곡밥							
	해물순두부찌개 ⑤④⑨⑰⑱							
	토마토달걀볶음 ①⑤⑫							
	우엉조림 ⑤④							
	청경채사과무침 ⑤④							
죽식	배추김치 ⑨							
오후간식	두부채소죽							
열량/단백질	방울토마토 ⑫							
673.7/31.3								
"편안한" 저녁	백미밥							
	얼갈이된장국 ⑤④							
	주꾸미채소볶음 ⑤④							
	시금치유부무침 ⑤							
	파리고추찜 ⑤④							
죽식	배추김치 ⑨							
현미죽								
870.3/32.7								
총 열량/총 단백질	2465/94.7							
원산지 표시								
쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	
한우/절소/육우					배추	고춧가루		
산	산	산	산	산	산	산	산	
식육, 포장육, 가공육		수산물 가공육	수산물		해당품목	해당품목	해당품목	
	산	산	산		산	산	산	
원산지 표시품목	쌀 [쌀 가공품포함,찰쌀,현미,진쌀,밥,죽,누룽지포함] / 배추김치[배추,봄동배추 포함], 고춧가루] / 콩 [두부류,콩국수,콩비지] / 쇠고기 [국내산 육종구분-한우,육우,절소] / 돼지고기 / 닭고기 / 양고기 / 염소고기(유산양포함) 수산물 [낙지, 광어(넙치), 뱀장어, 우럭(조피볼락), 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(통태), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미]				알레르기 유발식품 표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭오트 ⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
※식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. ※백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다. ※하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.								

발행일 : 2026. 4. 20. (수) 작성자 : 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 사회복지팀				2026년 5월 1주 식단표 (치아보조식- 죽, 간식 포함)		 인천시 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center	
						1/[금]	2/[토]
"상쾌한" 아침						백미밥	백미밥
						어묵국 ⑤⑥	쇠고기미역국 ⑤⑥⑬
						계란알찜 ①	참치두부조림 ⑤⑥
						브로콜리숙회*참깨소스 ①	마늘쫀무침 ⑤⑥
						그린빈스햄볶음 ⑤⑥	얼갈이나물 ⑤⑥
						배추김치 ⑨	배추김치 ⑨
죽식						원죽	원죽
오전간식						유자차	미숫가루우유 ②⑤
열량/단백질						861.1/30.4	867.4/31.4
"활력있는" 점심						잡곡밥	잡곡밥
						들깨무채국 ⑤⑥	동태탕 ⑤⑥
						닭갈비 ⑤⑥⑮	떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬
						부추양파무침 ⑤⑥	느타리버섯피망볶음 ⑤⑥
						청포묵무침 ⑤⑥	상추겉절이
						배추김치 ⑨	배추김치 ⑨
죽식						달걀부추죽 ①	무죽
오후간식						단팥빵 ①②⑥	제철과일
열량/단백질						825.4/29	808.2/38.3
"편안한" 저녁						백미밥	백미밥
						바지락맑은국 ⑮	열무된장국 ⑤⑥
						돈맥적구이 ⑤⑥⑩	소고기당면볶음 ⑤⑥⑬
						숙주나물 ⑤⑥	연근조림 ⑤⑥
						고구마밤떡 ①⑤	시금치나물 ⑤⑥
						배추김치 ⑨	배추김치 ⑨
죽식						두부채소죽	배추죽
열량/단백질						813.7/30.3	876.4/30.6
총 열량/총 단백질						2587.3/91.7	2797.4/108.2
원산지 표시							
쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
한우/절소/육우					배추	고춧가루	
산	산	산	산	산	산	산	산
식육, 포장육, 가공육		수산물 가공육		수산물	해당품목	해당품목	해당품목
산		산		산	산	산	산
원산지 표시품목	쌀 [쌀 가공품포함,찰쌀,현미,진쌀,밥,죽,누룽지포함] / 배추김치[배추(얼갈이배추,봄동배추 포함), 고춧가루] / 콩 [두부류,콩국수,콩비지] / 쇠고기 [국내산 육종구분-한우,육우,절소] / 돼지고기 / 닭고기 / 양고기 / 오리고기 / 염소고기(유산양포함) 수산물 [낙지, 광어(넙치), 뽕장어, 우럭(조피볼락), 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(동태), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미]				알레르기 유발식품 표시		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭오트 ⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걔 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※식재료 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. ※백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다. ※하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.							

발행일 : 2026. 4. 20. (수) 작성자 : 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 사회복지팀			2026년 5월 2주 식단표 (치아보조식- 죽, 간식 포함)			 인천시 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center	
	3/[일]	4/[월]	5/[화]	6/[수]	7/[목]	8/[금]	9/[토]
"상쾌한" 아침	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	복어채무국 ⑤④	맑은순두부국 ①⑤④	홍합살맑은국 ⑱	단호박스프 ②	소고기무국 ⑤④⑬	호박익힌장국 ⑤④	고사리들깨탕 ⑤④
	오리불고기 ⑤④	돼지고기피망볶음 ⑤④⑩	청경채새우살볶음 ⑤④⑨	쇠고기메추리알장조림 ①⑤	가자미조림 ⑤④	소불고기 ⑤④	미트볼조림 ⑤④⑩⑬
	참나물유자청무침 ⑤④	노인) 풋고추감자조림 ⑤④	연두부*양념장 ⑤④	햄구이*케찹 ①②⑤④⑩⑫	통마늘버섯볶음 ⑤	죽순야채볶음 ⑤④	표고버섯볶음 ⑤
	양배추나물 ⑤④	곰피초무침 ⑤④	고구마순나물 ⑤④	비름나물 ⑤④	아삭이고추된장무침 ⑤④	물미역무침 ⑤④	오이양파무침 ⑤④
	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨
죽식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
오전간식	두유 ⑤	떠먹는요구르트 ②	우유 ②	두유 ⑤	액상요구르트 ②	생강차	미숫가루우유 ②⑤
열량/단백질	855.6/38.8	787.7/30.3	724/26.6	921.8/40.1	791.4/33.3	818.9/25.8	815.2/23.7
"활력있는" 점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	곤드레나물밥*양념장 ⑤④	잡곡밥
	돼지고기김치찌개 ⑤④⑨⑩	멸치수제비 ④	아욱된장국 ⑤④	만두국 ①⑤④⑩	유부된장국 ⑤④	콩나물국 ⑤	팽이된장국 ⑤④
	가자미카레구이 ⑤④	어묵볶음 ⑤④	차돌박이숙주볶음 ⑤④	돈민찌두부조림 ⑤④⑩	제육볶음 ⑤④⑩	떡갈비구이 ⑤④⑩⑬	삼치구이 ⑤④
	깻순나물 ⑤④	다진돼지고기가지볶음 ⑤④	꼬시래기무침 ⑤④	가지굴소스볶음 ⑤⑱	깻순나물 ⑤④	한식잡채 ⑤④⑩	머위대들깨볶음 ⑤④
	오이생채	미나리무생채	숙갓나물 ⑤④	양파장아찌 ⑤④	고로케*케찹 ①⑤④	무나물 ⑤④	상추치커리겉절이
	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨
죽식	현미죽	팽이버섯죽	들깨죽	황태죽	갓죽 ⑩	잡곡야채죽	타락죽 ②
오후간식	삶은달걀*녹차 ①	바나나	사과	카스테라 ①②⑥	오렌지	단팥빵 ①②⑥	방울토마토 ⑫
열량/단백질	880.5/43.2	923.5/27.3	750.2/22.1	931.1/35.8	1167.7/43.4	656.8/29.3	844.8/33.1
"편안한" 저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	실파게란국 ①	건새우호박된장국 ⑤④⑨	감자다시마국 ⑤④	시금치된장국 ⑤④	육개장 ⑤④⑬	우거지해장국 ⑤④⑩	얼큰김치국 ⑤④⑨
	우채피망볶음 ⑤④⑬	돈사태찜 ⑤④⑩	코다리조림 ⑤④	안동찜닭 ⑤④⑬	부추새우전 ⑥⑨	고등어구이 ⑤④⑦	제육파채불고기 ⑤④⑩
	가지나물 ⑤④	근대나물 ⑤④	도라지오이무침 ⑤④	도토리묵무침 ⑤④	불어묵볶음 ⑤④	애호박나물 ⑤④	곤약채소조림
	매콤콩나물무침 ⑤④	치커리사과무침	취나물볶음 ⑤④	시래기나물 ⑤	얼갈이나물 ⑤④	건파래자반볶음 ⑤	콩나물무침 ⑤
	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨
죽식	야채죽	김치콩나물죽	녹두죽	타락죽 ②	흑임자죽	게살죽 ①⑤④⑧⑫	참치채소죽
열량/단백질	848.7/32.4	774.3/29.9	940.9/59	797/33.8	861.5/26	914.9/40.2	722.4/30.5
총 열량/총 단백질	2794.3/128.3	2651.6/93.9	2601.1/114.1	2923.4/119.3	2909.9/104.5	2751.3/101.6	2537.2/94.2
원산지 표시							
최고기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
한우/절소/육우					배추	고춧가루	
산	산	산	산	산	산	산	산
식육, 포장육, 가공육		수산물 가공육	수산물		해당품목	해당품목	해당품목
	산	산	산		산	산	산
원산지 표시품목	쌀 [쌀 가공품포함, 찰쌀, 현미, 전쌀, 밥, 죽, 누룽지 포함] / 배추김치[배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루] / 콩 [두부류, 콩국수, 콩비지] / 쇠고기 [국내산 육종구분-한우, 육우, 절소] / 돼지고기 / 닭고기 / 양고기 / 오리고기 / 염소고기(유산양포함) 수산물 [낙지, 광어(넙치), 뽕장어, 우럭(조피볼락), 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(동태), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미]				알레르기 유발식품 표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갓 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	

*식재료 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. ※백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다. ※하루 6-7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.

*식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. *백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다. *하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.

발행일 : 2026. 4. 20. (수) 작성자 : 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 사회복지팀			2026년 5월 5주 식단표 (치아보조식- 죽, 간식 포함)			 인천시 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center	
	24/[일]	25/[월]	26/[화]	27/[수]	28/[목]	29/[금]	30/[토]
"상쾌한" 아침	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	콩가루배추국 ⑤④	어묵국 ⑤④	새우살맑은국 ⑤④⑨	들깨미역국 ⑤④	다시마무채국 ⑤④	두부배추맑은국 ⑤	미소된장국 ⑤④
	소고기장조림 ⑤④	임연순조림 ⑤④	돈뎡적구이 ⑤④⑩	가자미카레구이 ⑤④	갈치구이 ⑤④	돈육메추리알장조림 ①⑤④	닭봉조림 ⑤④⑮
	양념깻잎지 ⑤④	표고버섯굴소스볶음 ⑤⑩	올방개묵무침 ⑤④	열무된장나물	깻순나물 ⑤④	쪽파김치무침 ⑤④	열무나물 ⑤④
	미역출기맛살볶음 ①⑤④⑧	궁채나물 ⑤④	상추겉절이	밥새우볶음 ⑤④⑨	실치볶음 ⑤④	도라지나물 ⑤④	건새우마늘종볶음 ⑤④⑨
	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨
죽식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
오전간식	두유 ⑤	떠먹는요구르트 ②	우유 ②	두유 ⑤	액상요구르트 ②	생강차	미숫가루우유 ②⑤
열량/단백질	849.9/30.6	837.6/30.6	883.2/34.8	866.5/37.3	858.8/36.5	860.2/34.6	789/28.4
"활력있는" 점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥 1/2	잡곡밥
	조갯살맑은국 ⑧	육개장 ⑤④⑮	시금치된장국 ⑤④	만두국 ①⑤④⑩	참치김치찌개 ⑤④⑨	우동 ⑤④⑧	청국장찌개 ⑤④
	콩치무조림 ⑤④	두부달걀부침 ①⑤④	수육*저염쌈장 ⑤④⑩	동그랑땡전 ①⑤④⑩⑮	간장닭갈비 ⑤④⑮	너비아니조림 ⑤④⑮	고등어구이 ⑤④⑦
	취나물들깨볶음 ⑤	애호박나물 ⑤④	들기름막국수 ③⑤④	치커리사과무침	오복지들기름무침	양배추사과요거트샐러드 ②	취나물볶음 ⑤④
	천사채샐러드 ①⑤	브로콜리숙회*참깨소스 ①	상추부추무침 ⑤④	느타리버섯볶음 ⑤	비름나물 ⑤④	얼갈이나물 ⑤④	고들빼기무침
	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨
죽식	참깨야채죽	검은콩죽 ⑤	잣죽 ⑩	야채죽	현미죽	소고기야채죽 ⑮	새우살채소죽
오후간식	삶은달걀*녹차 ①	바나나	사과	카스테라 ①②④	오렌지	단팥빵 ①②④	방울토마토 ⑫
열량/단백질	855.5/31.8	911.4/32.4	1139.5/42.5	932.5/31	829.8/38.2	1105.2/37.2	700.3/32.2
"편안한" 저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	얼큰콩나물국 ⑤	아욱된장국 ⑤④	우거지해장국 ⑤④⑩	맑은콩나물국 ⑤	대파계란국 ①⑤④	사골떡국	북어채무국 ⑤④
	돼지갈비찜 ⑤④⑩	오리불고기 ⑤④	계란말이 ①⑤	매콤달걀조림 ⑤④⑮	소고기당면볶음 ⑤④⑮	조기구이 ⑤④	돼지고기김치찜 ⑤⑨⑩
	얼갈이나물 ⑤④	마늘쫄무침 ⑤④	오이양파무침 ⑤④	감자조림 ⑤④	가지굴소스볶음 ⑤⑩	브로콜리양송이볶음	연두부*흑임자소스 ①⑤④
	연근흑임자무침 ①⑤④	잔멸치파리고추볶음 ⑤④	부들어묵볶음 ⑤④	쌈무	부추나물 ⑤④	무생채	아삭이고추된장무침 ⑤④
	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨
죽식	감자죽	타락죽 ②	흑임자죽	게살죽 ①⑤④⑧⑫	김가루죽	타락죽 ②	녹두죽
열량/단백질	825.1/25.8	1057.5/42.6	890.6/36.9	801.2/31.9	915.8/30.8	817/32.3	816.5/38.2
총 열량/총 단백질	2740.1/102.1	2972.5/112.1	3099.3/120.7	2873.7/109.7	2693.6/107.4	2944.3/105.3	2460.6/105.6
원산지 표시							
최고기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
한우/절소/육우					배추	고춧가루	
산	산	산	산	산	산	산	산
식육, 포장육, 가공육		수산물 가공육	수산물		해당품목	해당품목	해당품목
산		산	산	산	산	산	산
원산지 표시품목	쌀 [쌀 가공품포함,찰쌀,현미,진쌀,밥,죽,누룽지포함] / 배추김치[배추,봄동배추 포함, 고춧가루] / 콩 [두부류,콩국수,콩비지] / 최고기 [국내산 육종구분-한우,육우,절소] / 돼지고기 / 닭고기 / 양고기 / 오리고기 / 염소고기(유산양포함) 수산물 [낙지, 광어(넙치), 뱀장어, 우럭(조피볼락), 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(동태), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미]				알레르기 유발식품 표시		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲가 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. ※백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다. ※하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.							

발행일 : 2026. 4. 20. (수) 작성자 : 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 사회복지팀			2026년 5월 6주 식단표 (치아보조식- 죽, 간식 포함)			 인천시 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center		
	31/[일]							
"상쾌한" 아침	백미밥							
	감자양파국 ⑤④							
	우채피망볶음 ⑤④⑬							
	곤약조림 ⑤④							
	고춧잎나물							
	배추김치 ⑨							
죽식	흰죽							
오전간식	두유 ⑤							
열량/단백질	821.8/30.7							
"활력있는" 점심	잡곡밥							
	해물누룽지탕 ⑤④⑨⑬⑭							
	토마토달걀볶음 ①⑤⑫							
	우영조림 ⑤⑥							
	(노)청경채사과무침 ⑤⑥							
	배추김치 ⑨							
죽식	두부채소죽							
오후간식	삶은달걀*녹차 ①							
열량/단백질	749.8/23.4							
"편안한" 저녁	백미밥							
	얼갈이된장국 ⑤④							
	닭살버섯볶음 ⑤⑥							
	시금치유부무침 ⑤							
	파리고추찜 ⑤④							
	배추김치 ⑨							
죽식	현미죽							
열량/단백질	743.1/22.3							
총 열량/총 단백질	2524.3/90.4							
원산지 표시								
쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	
한우/절소/육우					배추	고춧가루		
산	산	산	산	산	산	산	산	산
식육, 포장육, 가공육		수산물 가공육	수산물		해당품목	해당품목	해당품목	
산		산	산	산	산	산	산	산
원산지 표시품목	쌀 [쌀 가공품포함, 찰쌀, 현미, 찰쌀, 밥, 죽, 누룽지포함] / 배추김치[배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루] / 콩 [두부류, 콩국수, 콩비지] / 쇠고기 [국내산 육종구분-한우, 육우, 절소] / 돼지고기 / 닭고기 / 양고기 / 오리고기 / 염소고기(유산양포함) 수산물 [낙지, 광어(넙치), 뱀장어, 우럭(조피볼락), 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(동태), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미]				알레르기 유발식품 표시		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	
※식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. ※백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다. ※하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.								