3월 1주 식단표

인천시서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

기본식

작성자 : 노현태 영양사

	조식	중식	석식	죽식	간식
1일 토요일 에너지 1991kcal 단백질 78g	백미밥 냉이된장국 새우살양배추볶음 볼어묵조림 미나리나물 배추김치	차조밥 육개장 달걀말이 알감자조림 도라지나물 배추김치	흑미밥 바지락맑은국 소고기굴소스볶음 느타리버섯나물 돌나물무침 배추김치	조)새우살죽 중)감자죽 석)버섯죽 722/20	녹두빈대떡
2일 일요일 에너지 1989kcal 단백질 101g	백미밥 누룽지탕 두부조림 취나물무침 오징어젓갈 배추김치	수수밥 닭곰탕 모둠장조림 맛살볶음 양상추샐러드 배추김치	현미밥 북엇국 돈불고기 숙주나물 건파래볶음 배추김치	조)두부죽 중)게맛살죽 석)북어죽 736/19	율무차

3월 2주 식단표

기본식



인천시서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

작성자 : 노현태 영양사

		조식	중식	석식	죽식	간식
3일 월요일		백미밥 시금치된장국 돈채채소볶음 가지찜 꼬시래기무침 배추김치	보리밥 들깨수제비 동그랑땡조림 봄동나물 도토리묵무침 배추김치	차조밥 맑은김칫국 우불당면볶음 방풍나물무침 과일샐러드 배추김치	조)시금치죽 중)들깨죽 석)소고기죽 773/18	찐빵 보리차
에너지	단백질					
2009kcal	69g					
4일 화요일		백미밥 유부맑은국 닭살깻잎볶음 세발나물 부추겉절이 배추김치	흑미밥 우렁된장찌개 순살가자미찜 감자채볶음 오이나물 배추김치	수수밥 다시마양파국 돈사태단호박찜 어묵볶음 취나물무침 배추김치	조)영양닭죽 중)채소죽 석)취나물죽 724/21	검은콩두유
에너지	단백질					
1963kcal	88g					
5일 수요일		백미밥 순두부백탕 소고기채버섯볶음 시래기지짐 김구이/양념장 배추김치	현미밥 달래된장국 제육볶음 무나물 양배추찜/쌈장 배추김치	보리밥 콩가루쑥국 너비아니마늘구이 냉이나물 호박나물 배추김치	조)순두부죽 중)양배추죽 석)콩가루죽 738/17	오렌지
에너지	단백질					
1856kcal	70g					
6일 목요일		백미밥 새우살맑은국 소고기곤약조림 **맛살채소볶음** 돌나물무침 배추김치	차조밥 돈육김치찌개 참치달걀찜 방풍나물무침 마카로니샐러드 배추김치	흑미밥 **콩나물국** 닭안심마늘볶음 가지나물 미나리초무침 배추김치	조)새우살죽 중)배추죽 석)가지죽 724/20	액상요구르트
에너지	단백질					
1944kcal	104g					
7일 금요일		백미밥 호박새우젓국 돈사태찜 시금치나물 동부묵무침 배추김치	수수밥 소고기뭇국 해물완자구이 볼어묵조림 쑥갓무침 배추김치	현미밥 두부된장국 모둠채소전 감자조림 오이양파무침 배추김치	조)호박죽 중)무죽 석)감자죽 709/12	유자차
에너지	단백질					
1911kcal	69g					
8일 토요일		백미밥 봄동된장국 새우살굴소스볶음 숙주나물 취나물무침 배추김치	보리밥 사골파국 닭갈비 팽이버섯나물 양배추나물 배추김치	차조밥 동태살찌개 두부구이/양념장 달래무침 부추나물 배추김치	조)봄동죽 중)버섯죽 석)동태살죽 695/16	양송이스프 **모닝빵**
에너지	단백질					
1760kcal	76g					
9일 일요일		백미밥 누룽지탕 임연수구이 시래기나물 조개젓갈 배추김치	흑미밥 청국장찌개 삼겹살구이 호박나물 깻잎/쌈장 배추김치	수수밥 달걀파국 소고기카레소스 찐만두 단무지채무침 배추김치	조)시래기죽 중)팥죽 석)달걀죽 729/19	비피더스
에너지	단백질					
2034kcal	73g					

3월 3주 식단표



기본식

인천시서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

작성자 : 노현태 영양사

		조식	중식	석식	죽식	간식
10일 월요일		백미밥 감잣국 다진돼지고기가지볶음 방풍나물들깨무침 건파래볶음 배추김치	현미밥 어묵국 닭볶음탕 맛살볶음 세발나물초무침 배추김치	보리밥 매콤오징어국 우사태찜 시금치나물 돌나물무침 배추김치	조)방풍나물죽 중)게맛살죽 석)소고기죽 781/18	단호박견과찜 보리차
에너지	단백질					
1790kcal	84g					
11일 화요일		백미밥 들깨뭇국 새우살부추볶음 냉이된장무침 간장깻잎지 배추김치	차조밥 차돌박이된장국 매콤두부조림 오이나물 봄동겉절이 배추김치	흑미밥 북엇국 훈제오리구이 숙주나물 미나리나물 배추김치	조)들깨죽 중)두부죽 석)북어죽 730/18	키위
에너지	단백질					
1809kcal	91g					
12일 수요일		백미밥 감자된장국 채소달걀말이 달래무침 무른병아리콩자반 배추김치	수수밥 설렁탕/소면 돈육김치찜 양배추나물 김구이 배추김치	현미밥 홍합탕 소고기떡볶음 새송이버섯조림 취나물무침 배추김치	조)채소죽 중)배추죽 석)홍합살죽 711/16	무가당두유
에너지	단백질					
2091kcal	88g					
13일 목요일		백미밥 부추된장국 닭살대파볶음 **호박나물** 도토리묵무침 배추김치	보리밥 소고기미역국 동태전 방풍나물무침 돌나물/초장 배추김치	차조밥 **추어탕** 모둠장조림 무나물 세발나물 배추김치	조)부추죽 중)미역죽 석)무죽 700/13	카스타드 보리차
에너지	단백질					
2039kcal	84g					
14일 금요일		백미밥 두부새우젓국 우사태찜 감자채볶음 미나리나물 배추김치	흑미밥 갈비탕 조기구이 시래기지짐 봄동나물 배추김치	수수밥 시금치된장국 달걀장조림 오이나물 꽃맛살샐러드 배추김치	조)감자죽 중)시래기죽 석)달걀죽 744/17	연양갱
에너지	단백질					
2065kcal	91g					
15일 토요일		백미밥 청경채맑은국 다진돼지고기볼어묵조림 숙주나물 팽이버섯나물 배추김치	현미밥 부대찌개 새우살채소전 가지나물 단무지채무침 배추김치	보리밥 건새우된장찌개 닭다리살양념조림 호박나물 동부묵무침 배추김치	**조)청경채죽** 중)새우살죽 석)호박죽 726/20	쌍화차
에너지	단백질					
1794kcal	74g					
16일 일요일		백미밥 누룽지탕 옥수수콘스크램블에그 양배추쌈장나물 오징어젓갈 배추김치	차조밥 감자된장찌개 두부강정 무나물 취나물무침 배추김치	흑미밥 사골우거지국 고등어구이 달래무침 무른병아리콩자반 배추김치	조)양배추죽 중)취나물죽 석)우거지죽 716/13	호상요구르트
에너지	단백질					
2051kcal	83g					

3월 4주 식단표

기본식



인천시서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

작성자 : 노현태 영양사

		조식	중식	석식	죽식	간식
17일 월요일		백미밥 달걀파국 새우살부추볶음 방풍나물무침 김구이/양념장 배추김치	수수밥 버섯된장국 돼지갈비찜 콩나물무침 상추/쌈장 배추김치	현미밥 소고기뭇국 닭살깻잎볶음 세발나물 꼬시래기무침 배추김치	조)방풍나물죽 중)버섯죽 석)닭죽 735/21	식빵/딸기잼 보리차
에너지	단백질					
2009kcal	89g					
18일 화요일		백미밥 실파된장국 메추리알곤약조림 시금치나물 돌나물무침 배추김치	보리밥 돈육고추장찌개 떡갈비구이 양배추나물 오이나물 배추김치	차조밥 콩가루배춧국 두부조림 맛살볶음 시래기나물 배추김치	조)시금치죽 중)팥죽 석)게맛살죽 698/15	미니약과
에너지	단백질					
1822kcal	63g					
19일 수요일		백미밥 김파국 다진소고기무조림 어묵볶음 미나리나물 배추김치	흑미밥 콩비지찌개 삼치엿장조림 취나물볶음 가지나물 배추김치	수수밥 호박된장국 옥수수콘달걀찜 알감자조림 양념깻잎지 배추김치	조)김가루채소죽 중)가지죽 석)달걀죽 737/16	찐고구마 보리차
에너지	단백질					
1841kcal	65g					
20일 목요일		백미밥 콩나물국 돈채채소볶음 새송이버섯조림 부추나물 배추김치	현미밥 뼈없는돈육감자탕 참치채소전 세발나물 김구이 배추김치	보리밥 다시마뭇국 새우살케첩볶음 무른병아리콩자반 방풍나물들깨무침 배추김치	조)콩나물죽 중)참치죽 석)무죽 753/21	증편 보리차
에너지	단백질					
1874kcal	78g					
21일 금요일		백미밥 감자양파국 두부구이/양념장 오이나물 꼬시래기무침 배추김치	차조밥 시래기된장국 소고기숙주볶음 고사리나물 과일샐러드 배추김치	흑미밥 떡만둣국 모둠장조림 시금치나물 도토리묵무침 배추김치	조)감자죽 중)소고기죽 석)배추죽 761/17	비피더스
에너지	단백질					
2000kcal	72g					
22일 토요일		백미밥 미역된장국 토마토스크램블에그 가지찜 쑥갓나물 배추김치	수수밥 참치김치찌개 돼지목살구이 양배추찜/쌈장 부추겉절이 배추김치	현미밥 건새우버섯국 메밀전병 미나리나물 단무지채무침 배추김치	조)미역죽 중)부추죽 석)버섯죽 681/12	롤케이크 보리차
에너지	단백질					
1840kcal	69g					
23일 일요일		백미밥 누룽지탕 우불피망볶음 조개젓갈 김구이/양념장 배추김치	보리밥 닭개장 동그랑땡구이 무나물 돌나물/초장 배추김치	차조밥 어묵국 매콤두부조림 방풍나물무침 간장깻잎지 배추김치	조)채소죽 중)콩가루죽 석)두부죽 734/16	검은콩두유
에너지	단백질					
2023kcal	75g					

3월 5주 식단표

기본식

인천시서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

작성자 : 노현태 영양사

		조식	중식	석식	죽식	간식
24일 월요일		백미밥 배추된장국 모둠장조림 애호박전 오이양파무침 배추김치	흑미밥 북엇국 돈육고추장주물럭 맛살볶음 도토리묵김가루무침 배추김치	수수밥 동태탕 채소달걀말이 감자채볶음 부추겉절이 배추김치	조)호박죽 중)북어죽 석)동태살죽 725/20	액상요구르트
에너지	단백질					
1966kcal	110g					
25일 화요일		백미밥 김파국 임연수구이 시금치나물 유채나물무침 배추김치	현미밥 된장찌개 해물파전 어묵볶음 취나물무침 배추김치	보리밥 김치콩나물국 간장닭갈비 세발나물 쑥갓무침 배추김치	조)시금치죽 중)해물죽 석)콩나물죽 711/18	삶은달걀 보리차
에너지	단백질					
1734kcal	77g					
26일 수요일		백미밥 홍합살맑은국 온두부찜 김치볶음 미나리나물 배추김치	차조밥 유부된장국 생선까스/타르타르 부추나물 꽃맛살샐러드 배추김치	흑미밥 우거지해장국 모둠장조림 팽이버섯나물 간장깻잎지 배추김치	조)홍합살죽 중)부추죽 석)우거지죽 708/16	바나나
에너지	단백질					
1900kcal	69g					
27일 목요일		백미밥 조갯살된장국 참치김치볶음 무나물 김구이/양념장 배추김치	수수밥 들기름미역국 소불고기 한식잡채 동부묵무침 배추김치	현미밥 순두부찌개 옥수수콘스크램블에그 숙주나물 양배추들깨나물 배추김치	조)참치죽 중)소고기죽 석)순두부죽 811/27	비피더스
에너지	단백질					
1914kcal	71g					
28일 금요일		백미밥 달걀파국 닭안심마늘볶음 감자조림 취나물무침 배추김치	보리밥 백짬뽕국 탕수육/소스 무른병아리콩자반 단무지채무침 배추김치	차조밥 콩가루된장국 나신돼지고기볼어묵소리 맛살채소볶음 돌나물/초장 배추김치	조)감자죽 중)채소죽 석)콩가루죽 728/15	율무차
에너지	단백질					
2140kcal	91g					
29일 토요일		백미밥 소고기뭇국 메추리알곤약조림 세발나물 유채나물무침 배추김치	흑미밥 쑥갓우동국 가자미조림 시금된장무침 미나리나물 배추김치	수수밥 아욱국 훈제오리찜 오이나물 쌈무 배추김치	조)무죽 중)쑥갓죽 석)아욱죽 699/12	소보로빵 보리차
에너지	단백질					
2153kcal	85g					
30일 일요일		백미밥 누룽지탕 채소달걀찜 양념깻잎지 숙주나물 배추김치	현미밥 해물탕 돼지고기수육 양배추찜/쌈장 호박나물 배추김치	보리밥 근대된장국 미트볼조림 새송이버섯볶음 김구이 배추김치	조)달걀죽 중)양배추죽 석)버섯죽 739/17	찐감자 보리차
에너지	단백질					
1773kcal	74g					

3월 6주 식단표



기본식

인천시서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

작성자 : 노현태 영양사

		조식	중식	석식	죽식	간식
31일 월요일		백미밥 다시마양파국 두부조림 감자채볶음 시래기나물 배추김치	차조밥 우렁된장국 닭볶음탕 취나물볶음 세발나물 배추김치	흑미밥 콩나물국 소고기굴소스볶음 방풍나물무침 콘샐러드 배추김치	조)두부죽 중)취나물죽 석)소고기죽 781/19	 단팥빵 보리차
에너지	단백질					
2003kcal	80g					