4월 1주 식단표

기본식

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

작성자 : 노현태 영양사

		조식	중식	석식	죽식	간식
1일 화요일		백미밥 유부맑은국 새우살브로콜리볶음	수수밥 건새우된장찌개 임연수구이	현미밥 들깨뭇국 돈사태찜	조)새우살죽 중)김가루채소죽 석)들깨죽	단호박견과찜 보리차
에너지	단백질	가지찜/양념장	건파래무침	맛살볶음		
1761kcal	79g	쑥갓무침 배추김치	유채나물무침 배추김치	시금치나물 배추김치	732/20	
2일 수요일		백미밥 바지락맑은국 닭살간장조림	보리밥 돈육김칫국 동그랑땡구이	차조밥 순두부백탕 소고기굴소스볶음	조)바지락살죽 중)김치죽 석)순두부죽	액상요구르트
에너지	단백질	숙주나물	호박나물	볼어묵조림		
1841kcal	82g	느타리버섯나물 배추김치	오이양파무침 배추김치	깻순나물 배추김치	729/24	
3일 목요일		백미밥 유채된장국 달걀말이	흑미밥 사골파국 제육볶음	수수밥 감잣국 새우살채소전	조)달걀죽 중)부추죽 석)감자죽	검은콩두유
에너지	단백질	미나리나물	부추나물	돌나물무침		
1861kcal	75g	방풍나물무침 배추김치	양배추찜/쌈장 배추김치	시래기나물 배추김치	732/16	
4일 금요일		백미밥 김파국 고등어무조림	현미밥 북엇국 소고기떡볶음	보리밥 버섯된장국 모둠장조림	조)무죽 중)소고기죽 석)버섯죽	오렌지
에너지	단백질	세발나물	콩나물무침	가지나물		
1828kcal	96g	김구이 배추김치	간장깻잎지 배추김치	취나물무침 배추김치	768/17	
5일 토요일		백미밥 다시마뭇국 다진돼지고기볼어묵조림	차조밥 차돌박이된장국 두부구이/양념장	흑미밥 콩가루쑥국 닭안심마늘볶음	조)브로콜리죽 중)배추죽 석)콩가루죽	유과 보리차
에너지	단백질	시금치나물	오이나물	알감자조림		
1729kcal	63g	브로콜리초장무침 배추김치	단무지채무침 배추김치	꼬시래기무침 배추김치	732/16	
6일 일요일		백미밥 누룽지탕 떡갈비조림	수수밥 닭개장 옥수수콘스크램블에그	현미밥 콩나물국 참치김치전	조)양배추죽 중)영양닭죽 석)참치죽	율무차
에너지	단백질	양배추나물	무나물	호박나물		
1998kcal	74g	오징어젓갈 배추김치	도토리묵무침 배추김치	마카로니샐러드 배추김치	762/29	

4월 2주 식단표

기본식

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

작성자 : 노현태 영양사

		조식	중식	석식	죽식	간식
7일 월요일		백미밥 새우살맑은국 돈채채소볶음 방풍나물무침 오이나물 배추김치	보리밥 우렁된장찌개 삼치구이 유채나물무침 부추겉절이 배추김치	차조밥 어묵국 두부조림 팽이버섯나물 돌나물/초장 배추김치	조)새우살죽 중)깻순죽 석)두부죽 754/22	카스텔라 보리차
에너지	단백질					
2096kcal	102g					
8일 화요일		백미밥 시금치된장국 메추리알곤약조림 맛살볶음 가지나물 배추김치	흑미밥 칼국수1/2 돼지갈비찜 감자채볶음 상추/쌈장 배추김치	수수밥 추어탕 채소달걀찜 브로콜리잣볶음 무나물 배추김치	조)게맛살죽 중)채소죽 석)달걀죽 750/17	무가당두유
에너지	단백질					
2027kcal	81g					
9일 수요일		백미밥 청경채맑은국 두부구이/양념장 시래기나물 새송이버섯조림 배추김치	현미밥 들기름미역국 소불고기 한식잡채 동부묵무침 배추김치	보리밥 배추된장국 닭살깻잎볶음 김구이/양념장 오이양파무침 배추김치	조)버섯죽 중)미역죽 석)배추죽 688/13	호상요구르트
에너지	단백질					
1858kcal	71g					
10일 목요일		백미밥 달걀파국 새우살굴소스볶음 볼어묵조림 호박나물 배추김치	차조밥 소고기뭇국 코다리찜 고사리나물 숙주나물 배추김치	흑미밥 홍합살된장국 다진돼지고기가지볶음 미나리나물 양배추쌈장나물 배추김치	조)호박죽 중)무죽 석)홍합살죽 727/16	토마토
에너지	단백질					
1734kcal	80g					
11일 금요일		백미밥 다시마양파국 모둠장조림 감자채볶음 부추나물 배추김치	수수밥 육개장 너비아니구이 방풍나물들깨무침 양상추샐러드 배추김치	현미밥 두부새우젓국 닭다리살양념조림 맛살채소볶음 머위나물 배추김치	조)감자죽 중)방풍나물죽 석)팥죽 690/14	채소주스
에너지	단백질					
1962kcal	78g					
12일 토요일		백미밥 북엇국 참치달걀찜 무나물 취나물무침 배추김치	보리밥 청국장찌개 해물파전 양념깻잎지 쑥갓나물 배추김치	차조밥 유부맑은국 돈불고기 양배추찜/쌈장 돌나물무침 배추김치	조)북어죽 중)해물죽 석)유부죽 853/29	유자차
에너지	단백질					
1853kcal	93g					
13일 일요일		백미밥 누룽지탕 소고기숙주볶음 오이나물 조개젓갈 배추김치	흑미밥 사골우거지국 매콤두부조림 가지나물 김구이 배추김치	수수밥 실파된장국 훈제오리구이 새송이버섯조림 쌈무 배추김치	조)소고기죽 중)가지죽 석)콩가루죽 793/20	삶은달걀 보리차
에너지	단백질					
1804kcal	79g					

4월 3주 식단표

기본식

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

작성자 : 노현태 영양사

		조식	중식	석식	죽식	간식
14일 월요일		백미밥 새우살양파국 돈사태찜 맛살볶음 호박나물 배추김치	현미밥 설렁탕/소면 순살가자미찜 미나리나물 부추겉절이 배추김치	보리밥 매콤오징어국 닭살대파볶음 감자조림 양배추들깨나물 배추김치	조)게맛살죽 중)부추죽 석)들깨죽 703/13	바나나
에너지	단백질					
1941kcal	94g					
15일 화요일		백미밥 무된장국 소고기곤약조림 건파래볶음 깻순나물 배추김치	차조밥 김치찌개 돼지목살구이 팽이버섯나물 상추/쌈장 배추김치	흑미밥 콩비지국 달걀말이 방풍나물무침 김구이/양념장 배추김치	조)무죽 중)버섯죽 석)달걀죽 746/17	소보로빵 보리차
에너지	단백질					
2091kcal	77g					
16일 수요일		백미밥 김파국 두부구이/양념장 어묵볶음 돌나물무침 배추김치	수수밥 시래기된장국 우불당면볶음 가지나물 오이나물 배추김치	현미밥 동태살찌개 모둠채소전 숙주나물 브로콜리초장무침 배추김치	조)김가루채소죽 중)시래기죽 석)동태살죽 705/16	식혜
에너지	단백질					
1794kcal	66g					
17일 목요일		백미밥 순두부백탕 동그랑땡조림 미나리나물 동부묵무침 배추김치	보리밥 된장찌개 고등어구이 알감자조림 양배추나물 배추김치	차조밥 곰국 새우살굴소스볶음 호박나물 오복지무침 배추김치	조)순두부죽 중)감자죽 석)새우살죽 734/21	찐고구마 보리차
에너지	단백질					
1987kcal	77g					
18일 금요일		백미밥 버섯맑은국 다진소고기무조림 방풍나물무침 김구이 배추김치	흑미밥 갈비탕 생선까스/타르타르 맛살채소볶음 꼬시래기무침 배추김치	수수밥 콩나물김칫국 모둠장조림 깻순나물 도라지나물 배추김치	조)방풍나물죽 중)소고기죽 석)콩나물죽 772/18	두유잣쉐이크
에너지	단백질					
2006kcal	68g					
19일 토요일		백미밥 미역된장국 돈채양파볶음 가지찜 돌나물무침 배추김치	현미밥 부대찌개 달걀찜 볼어묵조림 꽃맛살샐러드 배추김치	보리밥 콩가루배춧국 메밀전병 오이나물 취나물무침 배추김치	조)미역죽 중)게맛살죽 석)콩가루죽 740/16	비피더스
에너지	단백질					
1943kcal	72g					
20일 일요일		백미밥 누룽지탕 새우살버섯볶음 브로콜리된장무침 오징어젓갈 배추김치	차조밥 뼈없는돈육감자탕 두부조림 감자채볶음 숙주나물 배추김치	흑미밥 홍합탕 조기구이 무생채 도토리묵무침 배추김치	조)브로콜리죽 중)두부죽 석)홍합살죽 727/18	연양갱
에너지	단백질					
1866kcal	80g					

4월 4주 식단표

기본식

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

작성자 : 노현태 영양사

		조식	중식	석식	죽식	간식
21일 월요일		백미밥 부추된장국 우사태찜	수수밥 돈육고추장찌개 달걀찜	현미밥 어묵국 해물완자볶음	조)양배추죽 중)시래기죽 석)채소죽	양송이스프 모닝빵
에너지	단백질	깻순나물	방풍나물무침	미나리나물		
2008kcal	77g	양배추나물 배추김치	시래기나물 배추김치	도라지나물 배추김치	703/12	
22일 화요일		백미밥 감잣국 다진돼지고기두부조림	보리밥 닭곰탕 새우살채소전	차조밥 우거지해장국 너비아니볶음	조)감자죽 중)닭죽 석)가지죽	쌍화차
에너지	단백질	맛살채소볶음	취나물무침	가지나물		
1737kcal	69g	오이나물 배추김치	김구이 배추김치	단무지채무침 배추김치	733/21	
23일 수요일		백미밥 북엇국 메추리알곤약조림	흑미밥 떡만둣국 순살가자미찜	수수밥 배추된장국 닭갈비	조)북어죽 중)무죽 석)버섯죽	미니약과
에너지	단백질	숙주나물	무나물	느타리버섯나물		
1970kcal	96g	시금치나물 배추김치	도토리묵무침 배추김치	브로콜리/초장 배추김치	724/17	
24일 목요일		백미밥 새우살맑은국 다진돼지고기볼어묵조림	현미밥 들깨미역국 소불고기	보리밥 두부된장국 동그랑땡구이	조)새우살죽 중)들깨죽 석)두부죽	참외
에너지	단백질	시래기지짐	김치전	감자조림		
2082kcal	75g	돌나물무침 배추김치	과일샐러드 배추김치	쑥갓무침 배추김치	740/21	
25일 금요일		백미밥 달걀파국 닭살대파볶음	차조밥 해물탕 모둠장조림	흑미밥 콩나물국 돈사태찜	조)달걀죽 중)해물죽 석)콩나물죽	찐감자 보리차
에너지	단백질	가지찜	미나리나물	무나물		
1717kcal	80g	부추나물 배추김치	양배추쌈장나물 배추김치	오이양파무침 배추김치	750/22	
26일 토요일		백미밥 무된장국 참치김치볶음	수수밥 순두부찌개 돼지고기수육	현미밥 호박새우젓국 메추리알카레소스	조)참치죽 중)순두부죽 석)호박죽	비피더스
에너지	단백질	방풍나물무침	맛살볶음	팽이버섯나물		
1675kcal	76g	비름나물 배추김치	깻잎/쌈장 배추김치	김구이/양념장 배추김치	745/22	
27일 일요일		백미밥 누룽지탕 새우살브로콜리볶음	보리밥 아욱국 고등어무조림	차조밥 콩비지찌개 미트볼조림	조)브로콜리죽 중)아욱죽 석)팥죽	키위
에너지	단백질	알감자조림	콩나물무침	건파래볶음		
1791kcal	66g	조개젓갈 배추김치	취나물무침 배추김치	미나리나물 배추김치	688/15	

4월 5주 식단표

기본식

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

작성자 : 노현태 영양사

	조식	중식	석식	죽식	간식
28일 월요일	백미밥 건새우버섯국 달걀말이	흑미밥 소고기뭇국 닭볶음탕	수수밥 콩가루된장국 홍합살채소전	조)버섯죽 중)가지죽 석)콩가루죽	식빵/딸기잼 보리차
에너지 단백질	오이나물	가지나물	돌나물/초장		
2052kcal 88g	꽃맛살샐러드 배추김치	머위나물 배추김치	비름나물 배추김치	719/15	
29일 화요일	백미밥 다시마양파국 새우살부추볶음	현미밥 동태탕 돈불고기	보리밥 쑥갓우동국 훈제오리찜	조)새우살죽 중)동태살죽 석)감자죽	채소주스
에너지 단백질	방풍나물들깨무침	호박나물	감자채볶음		
1779kcal 76g	김구이/양념장 배추김치	양배추찜/쌈장 배추김치	오복지무침 배추김치	735/23	
30일 수요일	백미밥 바지락된장국 다진소고기가지볶음	차조밥 돈육김치찌개 온두부찜	흑미밥 어묵국 닭안심채소볶음	조)소고기죽 중)무죽 석)깻순죽	미숫가루
에너지 단백질	숙주나물	무나물	깻순나물		
1756kcal 81g	취나물무침 배추김치	미나리나물 배추김치	브로콜리초장무침 배추김치	785/18	