

프로그램 운영일정

2026년 04월 / 기본형

가은실버홈

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 온족욕 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 직조놀이 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 풍선치기 15:10~15:40(30분)	2 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 여가(전체) 해적롤렛 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 악기놀이 15:10~15:40(30분)	3 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 발 마사지 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 전래동화 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 에어하키 15:10~15:40(30분)	4 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 반쪽그림 맞추기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 짐볼 굴리기 15:10~15:40(30분)
5 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 글씨쓰기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 투호놀이 15:10~15:40(30분)	6 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 학습지 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 미니 당구 15:10~15:40(30분)	7 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 손 마사지 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 숫자 퍼즐 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 고리 던지기 15:10~15:40(30분)	8 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 온족욕 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 주사위 던지기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 나무과녁 맞추기 15:10~15:40(30분)	9 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 기타(전체) 시장놀이 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 블링 15:10~15:40(30분)	10 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 발 마사지 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 도형 맞추기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 탁구 게임 15:10~15:40(30분)	11 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 추억의 사진 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 공 전달하기 15:10~15:40(30분)
12 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 한글 낱말 카드 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 골프 15:10~15:40(30분)	13 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 같은 그림 찾기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 알까기 15:10~15:40(30분)	14 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 손 마사지 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 면봉 물감 찍기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 빅 배드민턴 15:10~15:40(30분)	15 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 온족욕 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 젠가 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 탁구공 낚시 15:10~15:40(30분)	16 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 전래동화 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 낚시놀이 15:10~15:40(30분)	17 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 발 마사지 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 시계 만들기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 손가락 스포츠 15:10~15:40(30분)	18 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 빨대목걸이 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 다트 게임 15:10~15:40(30분)
19 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 가베놀이 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 화초 가꾸기 15:10~15:40(30분)	20 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 머리카락 꾸미기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 풍선치기 15:10~15:40(30분)	21 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 손 마사지 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 블럭쌓기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 해적롤렛 15:10~15:40(30분)	22 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 온족욕 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 모형 집게 끝기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 에어하키 15:10~15:40(30분)	23 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 기타(전체) 시장놀이 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 짐볼 굴리기 15:10~15:40(30분)	24 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 발 마사지 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 실 감고 풀기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 투호놀이 15:10~15:40(30분)	25 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 계란판 색분류 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 미니 당구 15:10~15:40(30분)

26 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 고스톱 짝맞추기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 화초 가꾸기 15:10~15:40(30분)	27 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 부직포 실꿨기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 나무과녁 맞추기 15:10~15:40(30분)	28 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 손 마사지 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 면봉 물감 찍기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 볼링 15:10~15:40(30분)	29 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 온족욕 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 탁구공 터널 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 탁구 게임 15:10~15:40(30분)	30 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 직조놀이 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 악기놀이 15:10~15:40(30분)		
--	---	--	---	--	--	--

식단표

2026년 04월

가은실버홈

구분				수(04.01)	목(04.02)	금(04.03)	토(04.04)
아침식단				백미밥 콩비지찌개 꼬막살채소무침 건파래볶음 세발나물무침 배추김치	백미밥 누룽지 고등어카레구이 연근조림 방풍나물초무침 배추김치	백미밥 두부새우젓국 참치채소볶음 새송이굴소스볶음 무말랭이무침 배추김치	백미밥 북어미역국 소고기채썩갓볶음 죽순채소볶음 열무겉절이 배추김치
점심식단				백미밥 유부장국 함박폭찹조림 버섯크림파스타 양상추샐러드 배추김치	백미밥 나가사끼짬뽕국 너비아니구이 감자채볶음 연두부찜 김치	백미밥 들깨옹심이국 수육, 순대찜 다대기양념 고추,양파,쌈장 깍두기	백미밥 북어국 청경채불고기 천사채샐러드 간장마늘쫄 깍두기
저녁식단				백미밥 새우살봄동맑은국 닭살단호박조림 명엽채볶음 참나물무침 배추김치	백미밥 콩나물국 치즈달걀찜 다시마쌈&초장 근대나물 배추김치	백미밥 순살감자탕 불어묵조림 궁채나물볶음 치커리유자청무침 배추김치	백미밥 유채된장국 두부조림 토란대볶음 미나리무침 배추김치

구분	일(04.05)	월(04.06)	화(04.07)	수(04.08)	목(04.09)	금(04.10)	토(04.11)
아침식단	백미밥 소고기무국 김달걀말이 우영채조림 취나물무침 배추김치	백미밥 어묵국 조기구이 도라지나물 두릅초무침 배추김치	백미밥 수제비미역국 두부구이&양념장 진미채볶음 파프리카된장무침 배추김치	백미밥 참치김치찌개 새우살채소볶음 표고곤약조림 상추썩갓무침 깍두기	백미밥 누룽지 돈육간장볶음 브로콜리콩가루찜 오이미역초무침 배추김치	백미밥 버섯들깨탕 달걀후라이 불어묵조림 치커리배무침 배추김치	백미밥 사골곰탕 오징어초무침 무나물볶음 고추된장무침 깍두기
점심식단	백미밥 김치국 파채소불고기 미니돈까스 마카로니샐러드 배추김치	백미밥 팽이버섯달걀국 간장불고기 맛살브로콜리볶음 얼갈이겉절이 배추김치	백미밥 홍초콩나물국 숯불간장닭갈비 어묵피망볶음 궁채나물 총각김치	백미밥 바지락미역국 볶음짬뽕불고기 고구마맛탕 양념마늘쫄지 배추김치	백미밥 감자양파국 버터치킨커리 새송이샐러리볶음 상추겉절이 배추김치	오징어짬뽕라면 꽃빵 고추잡채 짜장만두 단무지	백미밥 우동장국 파인애플함박스테이크 브로콜리버터볶음 이자카야오이무침 김치
저녁식단	백미밥 콩나물국 오징어떡볶음 도토리묵김치무침 깻잎순나물 깍두기	백미밥 유부맑은국 차돌박이숙주볶음 배추들깨나물 양념고추지 깍두기	백미밥 맑은알탕 돈채양배추볶음 잔멸치볶음 청경채겉절이 배추김치	백미밥 시금치된장국 임연수엿장조림 콩자반 사과꼬시래기무침 배추김치	백미밥 순한청국장국 마늘종소고기찜 고사리볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 애호박고추장찌개 닭떡간장조림 조미김구이 상추유자청무침 배추김치	쌀밥 백미밥 연두부찜&양념장 맛살피망볶음 토마토참나물무침 배추김치

구분	일(04.12)	월(04.13)	화(04.14)	수(04.15)	목(04.16)	금(04.17)	토(04.18)
아침식단	백미밥 맑은배춧국 삼치구이 진미채볶음 청경채무침 깍두기	백미밥 바지락살무국 달걀고추장조림 더덕나물 파프리카된장무침 배추김치	백미밥 건새우미역국 두부부침&양념장 돌나물흑임자샐러드 미나리무침 배추김치	백미밥 누룽지 소고기가지볶음 도토리묵무침 깻잎순나물 배추김치	백미밥 조갯살맑은국 닭살고구마조림 토란대볶음 청경채유자청무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 돈채파프리카볶음 고사리들깨나물 썩갓무침 배추김치	백미밥 사골우거지탕 미트볼채소조림 새송이버섯볶음 오이스틱&쌈장 배추김치
점심식단	백미밥 소고기무국 만두까스 오이토마토샐러드 메추리알비엔나양념볶음 깍두기	백미밥 근대된장국 닭김치찜 두부조림 애호박볶음 깍두기	백미밥 오징어두부국 돈육스테이크조림 백김치도토리무침 신선샐러드 단무지	백미밥 배추국 등심돈까스 오이무침 굴소스우동볶음 배추김치	백미밥 콩나물국 오징어볶음 브로콜리볶음 두부계란전 배추김치	영양오리탕 바싹김치전 메란동부묵조림 부추겉절이 배추김치 야채스틱, 쌈장	백미밥 파송송계란국 간장제육볶음 상추, 깻잎, 쌈 취나물표고볶음 배추김치
저녁식단	백미밥 썩된장국 닭갈비 가지볶음 깻잎순나물 배추김치	백미밥 감자국 해물볶음우동 느타리버섯볶음 오이지무침 배추김치	백미밥 시래기맑은국 참치김치볶음 마늘종볶음 부추양파무침 깍두기	백미밥 순두부찌개 너비아니구이 브로콜리피망볶음 방풍나물 배추김치	백미밥 시금치달걀국 두부땅콩강정 애호박양념찜 취나물무침 배추김치	백미밥 감자미역국 아귀찜 유부겨자채 얼갈이된장무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 채소스크램블에그 콩나물잡채 쪽파김가루무침 배추김치

구분	일(04.19)	월(04.20)	화(04.21)	수(04.22)	목(04.23)	금(04.24)	토(04.25)
아침식단	백미밥 애호박맑은국 고등어유자청조림 다시마쌈&초장 양배추겨자무침 배추김치	백미밥 재첩국 두부양념구이 호두조림 두릅무침 배추김치	백미밥 옹심이들깨탕 닭살토마토소스볶음 오이맛살무침 양상추콘샬레드 배추김치	백미밥 누룽지 옥수수달걀말이 김구이&양념장 시금치고추자아무침 배추김치	백미밥 어묵국 브로콜리새우살볶음 단호박조림 비름나물 배추김치	백미밥 사골곰탕 참치채소볶음 두릅숙회&초장 콩나물당근무침 배추김치	백미밥 닭가슴살미역국 소고기버섯볶음 완두콩조림 방풍나물 배추김치
점심식단	백미밥 김치국 북성로불고기 우엉채조림 감자조림 배추김치	백미밥 우렁살된장국 콩나물불고기 무청시래기 찌집 청포묵유부냉채 배추김치	백미밥 물만두국 동태무조림 너비아니구이 청경채무침 배추김치	백미밥 해물짬뽕국 새우까스 무생채 맛살야채볶음 배추김치	백미밥 돼지김치찌개 안동찜닭 명엽채볶음조림 콩나물갯잎무침 배추김치	짜장면 계란국 여유밥 짬뽕만두 단무지 배추김치	백미밥 육개장 고등어무조림 건새우마늘쫄볶음 고구마조림 배추김치
저녁식단	백미밥 꽃게된장국 닭가슴살파프리카볶음 연근강정 고춧잎무침 배추김치	백미밥 미역국 돈육된장불고기 궁채나물볶음 꼬시래기무침 배추김치	백미밥 콩가루쑥국 가자미구이 가지피망볶음 열무무침 배추김치	백미밥 북엇국 소고기당면볶음 파리고추양념찜 참나물겉절이 배추김치	백미밥 닭개장 맛살채소전 느타리버섯볶음 오징어젓무무침 배추김치	백미밥 낙지연포탕 채소달걀찜 명엽채조림 시금치나물 배추김치	백미밥 버섯찌개 훈제오리부추찜 브로콜리들깨볶음 양파초절임 배추김치

구분	일(04.26)	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)		
아침식단	백미밥 소고기청경채맑은국 오징어간장볶음 모듬견과류조림 비름나물무침 배추김치	백미밥 참치김치국 닭살양파구이 고구마간장조림 건파래무침 깍두기	백미밥 누룽지 돈육사태찜 어묵피망볶음 숙주겨자무침 배추김치	백미밥 바지락순두부국 토마토스크램블에그 들기름무나물볶음 부추김가루무침 배추김치	백미밥 북어콩나물해장국 동그랑땡조림 토란대나물 오이파프리카냉채 배추김치		
점심식단	백미밥 팽이두부 갈치조림 동그랑땡전 꽃맛살샐러드 배추김치	백미밥 콩나물김치국 돈채피망볶음 건취나물볶음 햄양배추샐러드 배추김치	백미밥 가쓰오우동국 짬뽕불고기 분모자로제파스타 꼬들단무지 배추김치	백미밥 감자국 쭈꾸미돈육볶음 사라다 미니새송이볶음 배추김치	백미밥 냉이된장국 생선까스 야채샐러드, 오리엔탈 사각어묵볶음 배추김치		
저녁식단	백미밥 추어탕 카레두부구이 양배추샐러드&오리엔 탈 무말랭이무침 배추김치	백미밥 맑은짬뽕국 우채썩갓볶음 도토리묵무침 시금치나물 배추김치	백미밥 유부맑은국 소고기떡볶음 마늘종볶음 콩나물파채무침 배추김치	백미밥 된장찌개 삼치엿장조림 도라지나물볶음 취나물고추장무침 배추김치	백미밥 건새우뚝국 닭가슴살단호박볶음 고구마순나물 청경채무침 배추김치		

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : ※원산지표시 : 쌀(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 소고기(미국산,호주산), 김치(중국산), 고춧가루(국내산/중국산)

※ 순천시어린이사회복지급식관리지원센터 제공 식단표