

프로그램 운영일정

2026년 06월 / 간략형

가은실버홈

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 밴드 운동 14:40~15:10 반쪽그림 맞추기 15:10~15:40 투호놀이	2 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 손 마사지 14:40~15:10 빨대목걸이 15:10~15:40 미니 당구	3 9회지방선거 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 온족욕 14:40~15:10 학습지 15:10~15:40 고리 던지기	4 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 밴드 운동 14:40~15:10 숫자 퍼즐 15:10~15:40 악기놀이	5 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 발 마사지 14:40~15:10 주사위 던지기 15:10~15:40 볼링	6 현충일 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 밴드 운동 14:40~15:10 현충일 이야기 15:10~15:40 탁구 게임
7 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 밴드 운동 14:40~15:10 도형 맞추기 15:10~15:40 화초 가꾸기	8 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 밴드 운동 14:40~15:10 색종이 모자이크 15:10~15:40 골프	9 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 손 마사지 14:40~15:10 면봉 물감 찍기 15:10~15:40 알까기	10 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 온족욕 14:40~15:10 같은 그림 찾기 15:10~15:40 빅 배드민턴	11 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 밴드 운동 14:40~15:10 철교놀이 15:10~15:40 악기놀이	12 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 발 마사지 14:40~15:10 젠가 15:10~15:40 낚시놀이	13 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 밴드 운동 14:40~15:10 전래동화 15:10~15:40 손가락 스포츠
14 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 밴드 운동 14:40~15:10 시계 만들기 15:10~15:40 다트 게임	15 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 밴드 운동 14:40~15:10 미로찾기 15:10~15:40 오재미 놀이	16 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 손 마사지 14:40~15:10 색종이 목걸이 15:10~15:40 풍선치기	17 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 온족욕 14:40~15:10 머리카락 꾸미기 15:10~15:40 해적롤렛	18 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 밴드 운동 14:40~15:10 시장놀이 15:10~15:40 에어하키	19 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 발 마사지 14:40~15:10 단오 이야기 15:10~15:40 짐볼 굴리기	20 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 밴드 운동 14:40~15:10 추억의 사진 15:10~15:40 투호놀이
21 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 밴드 운동 14:40~15:10 하지 부채 만들기 15:10~15:40 미니 당구	22 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 밴드 운동 14:40~15:10 계란판 색분류기 15:10~15:40 고리 던지기	23 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 손 마사지 14:40~15:10 고스톱 짝맞추기 15:10~15:40 나무과녁 맞추기	24 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 온족욕 14:40~15:10 부직포 실케기 15:10~15:40 볼링	25 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 밴드 운동 14:40~15:10 퍼즐 맞추기 15:10~15:40 악기놀이	26 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 발 마사지 14:40~15:10 탁구공 터널 15:10~15:40 공 전달하기	27 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 밴드 운동 14:40~15:10 전래동화 15:10~15:40 골프
28 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 밴드 운동 14:40~15:10 이야기 카드 15:10~15:40 화초 가꾸기	29 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 밴드 운동 14:40~15:10 분류하기 15:10~15:40 빅 배드민턴	30 10:00~10:20 건강체조/박수치며 노래하기 14:30~14:40 손 마사지 14:40~15:10 반쪽그림 맞추기 15:10~15:40 탁구공 낚시				

식단표

2026년 06월

가은실버홈

구분		월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
아침 식단		백미밥 쇠고기빳국 메추리알장조림 얼갈이된장나물 낙지젓무침 배추김치	백미밥 돼지고기들깨탕 애호박새우살볶음 참나물무침 김구이 배추김치	백미밥 무쌈국 너비아니채소조림 더덕채무침 썩갓겉절이 배추김치	백미밥 조갯살맑은국 간장불고기 죽순피망볶음 우유 배추김치	백미밥 완자탕 두부데리야끼볶음 청경채나물 노각무침 배추김치	백미밥 미역국 오리부추볶음 공심채나물 숙주맛살겨자무침 배추김치
점심 식단		백미밥 들깨시래기국 닭김치찌 메추리알곤약조림 호박볶음 깍두기	백미밥 오징어무국 돈육스테이크조림 백김치도토리무침 숙주나물무침 깍두기	백미밥 가쓰오장국 등심돈까스 굴소스우동볶음 오이양파무침 배추김치	백미밥 콩나물국 오징어떡볶음 온두부*김치볶음 양배추찜*양념장 깍두기	백미밥 영양오리탕 바삭김치전 불어묵조림 부추겉절이 김치	백미밥 파송송계란국 간장제육볶음 상추,깻잎쌈 취나물표고볶음 김치
저녁 식단		백미밥 아욱국 콩치양념조림 곤드레볶음 브로콜리초무침 나박김치	백미밥 순댓국 닭살채소조림 곰취나물무침 양파겉절이 깍두기	백미밥 사골우거지국 순살아귀찜 궁채들깨볶음 도토리묵새싹무침 물김치	백미밥 갈비탕 녹두전 연근조림 시금치나물 배추김치	백미밥 미나리맑은국 주꾸미채소볶음 깻잎나물 천사채샐러드 나박김치	백미밥 안매운김치국 돈육춘장볶음 파리고추멸치조림 두릅무침 얼무김치
구분	일(06.07)	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
아침 식단	백미밥 건새우맑은국 쇠고기장독뚝이 컬리플라워볶음 무생채 배추김치	백미밥 송농 가자미엿장조림 부지갱이나물 도라지채무침 배추김치	백미밥 모듬버섯국 쇠고기피망볶음 비름나물 툇나물무침 배추김치	백미밥 얼갈이국 두부조림 마늘종멸치볶음 치커리토마토무침 배추김치	백미밥 홍합국 돈육굴소스볶음 쥬키니호박나물 두유 배추김치	백미밥 어묵탕 닭안심채소조림 브로콜리견과볶음 참나물무침 배추김치	백미밥 사골빳국 햄스크램블 미역줄기볶음 시금치나물 배추김치
점심 식단	백미밥 김치 복성로불고기 메추리알곤약조림 브로콜리숙회 깍두기	백미밥 우렁살된장국 콩나물불고기 맛살양배추겨자냉채 청경채무침 배추김치	백미밥 물만두국 동태무조림 너비아니구이 시래기된장지짐 배추김치	백미밥 해물짬뽕국 새우까스 꽃맛샐러드 무생채 배추김치	백미밥 돼지김치찌개 안동찜닭 명엽채볶음조림 애호박볶음 배추김치	백미밥 배추국 곤드레밥*양념장 양파링튀김 무말랭이무침 배추김치	백미밥 육개장 고등어무조림 건새우마늘쫄볶음 고구마조림 배추김치
저녁 식단	백미밥 재첩국 옥수수달걀찜 가지양파볶음 마늘종간장지 배추김치	백미밥 옹심이김국 동그랑땡 고구마줄기볶음 얼무두부무침 배추김치	백미밥 만둣국 참치김치볶음 가지전 방풍나물무침 동치미	백미밥 북엇국 닭불고기 우거지지짐 깻잎새콤무침 파김치	백미밥 채소당면국 훈제오리볶음 감자조림 다시마쌈&초장 배추김치	백미밥 청경채된장국 코다리강정 궁채들깨볶음 락교무침 물김치	백미밥 썩갓맑은국 쇠고기단호박찜 청포묵무침 무말랭이무침 배추김치

구분	일(06.14)	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
아침식단	백미밥 고사리들깨국 우채죽순볶음 총알버섯조림 오이지무침 배추김치	백미밥 고구마스프 숙주사태찜 파프리카어묵볶음 김구이 배추김치	백미밥 매콤애호박국 삼치미소조림 무청나물 깨소스곤약무침 배추김치	백미밥 바지락국 쇠고기채볶음 잔멸치조림 새콤오이지무침 배추김치	백미밥 들깨미역국 크래미달걀찜 가지볶음 유산균음료 배추김치	백미밥 유부맑은국 돈육고추장볶음 죽순나물 취나물들기름무침 배추김치	백미밥 누룽지탕 병어조림 애느타리버섯볶음 썩갓나물 배추김치
점심식단	백미밥 팽이두부 갈치조림 야채춘권*칠리소스 황도야채샐러드 배추김치	백미밥 콩나물김치국 돈채피망볶음 건취나물볶음 참깨연근무침 배추김치	백미밥 가쓰오우동국 짬뽕불고기 분모자로제파스타 꼬들단무지 배추김치	백미밥 들깨무채국 쭈꾸미돈육볶음 미니새송이볶음 치커리겉절이 배추김치	백미밥 냉이된장국 생선가스 양배추샐러드+오리엔탈 사각어묵볶음 배추김치	잔치국수 여유밥 고추+쌈징 도토리묵무침 부추전 배추김치	백미밥 부대찌개 굴소스불고기 미니돈가스 참나물무침 배추김치
저녁식단	백미밥 콩가루배춧국 돼지목살구이 마늘꿀조림 명이나물무침 파김치	백미밥 설렁탕 두부구이&양념장 머위순나물 참외노각무침 배추김치	백미밥 시금치국 닭고기장조림 더덕채구이 간장깻잎지 파김치	백미밥 콩나물국 돼지고기편육 소면채소무침 건부지쟁이나물 배추겉절이	백미밥 연포탕 건새우미나리전 단호박샐러드 오이고추무침 배추김치	백미밥 다슬기된장국 우삼겹볶음 갓김치지짐 양파초절임 물김치	백미밥 부대찌개 닭가슴살구이 피망굴소스볶음 쌈무 파김치
구분	일(06.21)	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
아침식단	백미밥 아욱토장국 쇠고기적채볶음 근대나물 창란젓무침 배추김치	백미밥 돈육맑은국 스크램블에그&케첩 견과류멸치볶음 참나물된장무침 배추김치	백미밥 콩나물국 들깨백불고기 고사리볶음 청경채겉절이 배추김치	백미밥 게살탕 쇠고기양파볶음 곤약표고버섯조림 김자반 배추김치	백미밥 방아잎된장국 대구살찜 브로콜리숙회 오피레 배추김치	백미밥 송농 돈육대파볶음 비름나물무침 쌈아깃갈 배추김치	백미밥 참치김치찌개 완두콩달걀찜 만가닥버섯나물 오이지무침 배추김치
점심식단	백미밥 버섯탕 청경채불고기 단호박튀김 참치김치볶음 깍두기	백미밥 아욱된장국 감바스수제소세지볶음 오뎅볶음 양념깻잎지 배추김치	백미밥 들깨무채국 간장불고기 야채쌈+쌈장 다시마채무침 배추김치	백미밥 오색떡국 김치닭볶음 납작만두 야채초무침 깍두기	백미밥 버섯된장국 야끼불고기 마카로니샐러드 고사리들깨볶음 배추김치	짜장면 계란국 여유밥 짬뽕만두 단무지 배추김치	백미밥 복어국 제육볶음 문어소세지튀김+케첩 취나물무침 배추김치
저녁식단	백미밥 복어찜국 돈육잡채 백목이버섯냉채 과일샐러드 배추김치	백미밥 미역국 갑오징어볶음 미나리나물 양배추쌈&쌈장 물김치	백미밥 시래기된장국 닭살애호박찜 옥수수볶음 콩잎절임 나박김치	백미밥 백합탕 마파두부 고구마맛탕 노각무침 배추김치	백미밥 유부맑은국 순대채소볶음 호박양파조림 취나물무침 배추김치	백미밥 콩가루아욱국 쇠갈비찜 토란대지짐 시금치고추장무침 배추김치	백미밥 머위대들깨탕 된장맥적구이 도라지나물 상추무침 열무김치

구분	일(06.28)	월(06.29)	화(06.30)				
아침 식단	백미밥 어묵국 두부채소찜 미역줄기볶음 방풍나물초무침 배추김치	백미밥 열무맑은국 돼지고기된장볶음 무나물 참나물무침 배추김치	백미밥 달걀국 두부엿장조림 참치채소볶음 가지무침 배추김치				
점심 식단	백미밥 사골국 김치불고기 부추전 명엽채조림 배추김치	백미밥 얼갈이건새우배추국 굴소스닭조림 그린빈스팜볶음 다시마채무침 배추김치	백미밥 얼큰콩나물국 함박스테이크*소스 오징어링튀김 오이양파무침 배추김치				
저녁 식단	백미밥 맑은채개장 미트볼데리야끼 조림 건새우마늘종볶음 치커리겉절이 나박김치	백미밥 미니우동국 닭튀김&소스 감자당근채볶음 토마토새싹샐러드 배추김치	백미밥 보리새우된장국 쇠고기볶음 연근두유조림 궁채장아찌 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)
 ※ [시설]부천시어린이·사회복지급식관리지원센터 제공 식단표