

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 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) 손 마사지 14:30~14:40(10분) 인지 (전체) 칠교놀이 14:40~15:10(30분) 여가 (전체) 악기놀이 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) 인지 (전체) 색종이 모자이크 14:40~15:10(30분) 여가 (전체) 빅 배드민턴 15:10~15:40(30분)	3 개천절 기타 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타 (전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지 (전체) 개천절 14:40~15:10(30분) 여가 (전체) 탁구공 낚시 15:10~15:40(30분)
4 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) 화초 가꾸기 15:10~15:40(30분)	5 대체공휴일(10.3) 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) 손가락 스포츠 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) 가베 놀이 14:40~15:10(30분) 여가 (전체) 다트 게임 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) 빨대 목걸이 14:40~15:10(30분) 여가 (전체) 오재미 놀이 15:10~15:40(30분)	8 기타 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타 (전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지 (전체) 블럭쌓기 14:40~15:10(30분) 여가 (전체) 악기놀이 15:10~15:40(30분)	9 한글날 기타 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타 (전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지 (전체) 한글날 14:40~15:10(30분) 여가 (전체) 해적롤렛 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) 컵쌓기 14:40~15:10(30분) 여가 (전체) 에어하키 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) 실 감고 풀기 14:40~15:10(30분) 여가 (전체) 집볼 굴리기 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) 기타 (전체) 시장놀이 14:40~15:10(30분) 여가 (전체) 투호놀이 15:10~15:40(30분)	13 기타 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타 (전체) 손 마사지 14:30~14:40(10분) 인지 (전체) 고스톱 짝맞추기 14:40~15:10(30분) 여가 (전체) 미니 당구 15:10~15:40(30분)	14 기타 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타 (전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지 (전체) 부직포 실깨기 14:40~15:10(30분) 여가 (전체) 고리 던지기 15:10~15:40(30분)	15 기타 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타 (전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지 (전체) 퍼즐 맞추기 14:40~15:10(30분) 여가 (전체) 나무과녁 맞추기 15:10~15:40(30분)	16 기타 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타 (전체) 발 마사지 14:30~14:40(10분) 인지 (전체) 탁구공 터널 14:40~15:10(30분) 여가 (전체) 볼링 15:10~15:40(30분)	17 기타 (전체) 건강체조/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) 탁구 게임 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) 이야기 카드 14:40~15:10(30분) 여가 (전체) 공 전달하기 15:10~15:40(30분)	19 기타 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타 (전체) 손 마사지 14:30~14:40(10분) 인지 (전체) 분류하기 14:40~15:10(30분) 여가 (전체) 골프 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) 반쪽그림 맞추기 14:40~15:10(30분) 여가 (전체) 알까기 15:10~15:40(30분)	21 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) 빅 배드민턴 15:10~15:40(30분)	22 기타 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타 (전체) 발 마사지 14:30~14:40(10분) 인지 (전체) 학습지 14:40~15:10(30분) 여가 (전체) 탁구공 낚시 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) 인지 (전체) 주사위 던지기 14:40~15:10(30분) 여가 (전체) 낚시놀이 15:10~15:40(30분)	24 기타 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타 (전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지 (전체) 색종이 접기 14:40~15:10(30분) 여가 (전체) 손가락 스포츠 15:10~15:40(30분)

25 기타 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타 (전체) 손 마사지 14:30~14:40(10분) 인지 (전체) 독도의 날 14:40~15:10(30분) 여가 (전체) 다트 게임 15:10~15:40(30분)	26 기타 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타 (전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지 (전체) 도미노 14:40~15:10(30분) 여가 (전체) 오재미 놀이 15:10~15:40(30분)	27 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) 풍선치기 15:10~15:40(30분)	28 기타 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타 (전체) 발 마사지 14:30~14:40(10분) 인지 (전체) 같은 그림 찾기 14:40~15:10(30분) 여가 (전체) 해적롤렛 15:10~15:40(30분)	29 기타 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타 (전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지 (전체) 칠교놀이 14:40~15:10(30분) 여가 (전체) 에어하기 15:10~15:40(30분)	30 기타 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타 (전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지 (전체) 젠가 14:40~15:10(30분) 여가 (전체) 짐볼 굴리기 15:10~15:40(30분)	31 기타 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타 (전체) 손 마사지 14:30~14:40(10분) 인지 (전체) 모형 돈세기 14:40~15:10(30분) 여가 (전체) 투호놀이 15:10~15:40(30분)
--	---	--	--	--	--	--

식단표

2026년 10월

가은실버홈

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
아침 식단					흰쌀밥 쇠고기뭇국 순살닭찜 그린빈볶음 우유 배추김치	흰쌀밥 송능 쇠고기피망볶음 단호박팔찜 죽순나물 배추김치	흰쌀밥 감자된장국 메추리알곤약조림 미나리나물 무생채 배추김치
점심 식단					흰쌀밥 목채국 쭈꾸미돈육볶음 사각어묵볶음 야채샐러드+오리 언탈 김치	흰쌀밥 옛날된장찌개 돈채피망볶음 미니돈까스 콩나물무침 김치	흰쌀밥 부대찌개 굴소스불고기 탕수육+소스 방울토마토올리 브볶음 김치
저녁 식단					흰쌀밥 콩가루아욱국 해물채소볶음 감자조림 꽃맛샐러드 배추김치	흰쌀밥 새우젓대파국 돼지고기수육 애너타리버섯볶음 양념깻잎지 배추겉절이	흰쌀밥 홍합탕 차돌박이숙주볶음 영양콩범벅 양파찜무침 열무김치
오전 간식					사과	배도라지, 초코맛팝콘	초코맛팝콘, 약차
오후 간식					약차, 참쌀선과	옥수수캔	
구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
아침 식단	흰쌀밥 김파국 돈채애호박볶음 근대나물 사과배무침 배추김치	흰쌀밥 돼지고기들깨탕 두부땅콩조림 씨앗젓갈 취나물무침 배추김치	흰쌀밥 맑은꽃게탕 돈육파프리카볶음 도토리묵무침 오복지 배추김치	흰쌀밥 대파크림스프 쇠고기굴소스볶음 느타리버섯나물 상추겉절이 배추김치	흰쌀밥 근대국 닭살채소간장찜 청경채무침 두유 배추김치	흰쌀밥 사골팓국 삼치불고기 고춧잎나물 브로콜리흑임자 무침 배추김치	흰쌀밥 미역국 스크램블에그&케첩 목이버섯볶음 콩나물파채무침 배추김치
점심 식단	흰쌀밥 버섯탕 청경채불고기 단호박튀김 참치김치볶음 막두기	흰쌀밥 건새우아욱된장국 1찬 감바스수제소세지볶음 야채춘권 크림떡볶이	흰쌀밥 얼큰링어묵탕 돈육스테이크조림 도토리무침 야채튀김 김치	흰쌀밥 오색떡국 김치닭볶음 오이부추무침 고구마튀김 김치	흰쌀밥 청국장 고등어구이 계란후라이 파래무무침 김치	흰쌀밥 버섯된장국 야끼불고기 군만두+간장 볶음우동 김치	흰쌀밥 오징어국 제육볶음 가지볶음 문어소세지튀김+케첩 김치
저녁 식단	흰쌀밥 순두부찌개 공치구이 백순대채소볶음 가지나물 배추김치	흰쌀밥 바지락국 우삼겹부추무침 피망채볶음 알마늘절임 배추김치	흰쌀밥 부대찌개 치즈달걀말이 아욱나물 콘샐러드 열무김치	흰쌀밥 열무맑은국 오징어채소볶음 숙주나물 토란대나물 나박김치	흰쌀밥 다시마챗국 묵살김치두루치기 파리고추찜 양배추숙채무침 배추김치	흰쌀밥 들깨채소국 훈제오리볶음 고구마맛탕 방아잎무침 열무김치	흰쌀밥 보리새우무국 돈육밤조림 부들어묵볶음 참나물무침 배추김치

구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
아침 식단	흰쌀밥 감자국 쇠고기장뚝뚝이 건과류멸치볶음 깻순나물 배추김치	흰쌀밥 다시마양파국 짜장닭볶음 고사리조림 새싹채소무침 배추김치	흰쌀밥 얼갈이맑은국 임연수엿장조림 마늘종볶음 오이생채 배추김치	흰쌀밥 시래기국 두부채소찜 세발나물초무침 잘게다진오징어 젓 배추김치	흰쌀밥 황태국 쇠고기버섯볶음 애호박나물 유산균음료 배추김치	흰쌀밥 새우살맑은국 채소동그랑땡 표고버섯볶음 청경채겉절이 배추김치	흰쌀밥 송능 쇠고기장조림 잔멸치고추장볶음 음 브로콜리초무침 배추김치
점심 식단	흰쌀밥 사골국 김치불고기 오이고추,쌈장 부추전 김치	장터국밥 조기구이 메추리알 감자조림 오징어링튀김 막두기	흰쌀밥 참치김치찌개 카레불고기 고추장어묵볶음 김말이튀김 김치	흰쌀밥 유부팽이 돈육오이볶음 들기름막국수 메밀전병,간장 김치	흰쌀밥 호박새우젓국 오징어돈육볶음 연두부양념장 링어묵볶음 김치	흰쌀밥 콩나물국 마제불고기 고기산적무침 김가루 김치	흰쌀밥 계란국 묵은지고등어조림 잡채말이 어묵강정 비섯 비엔나볶음 김치
저녁 식단	흰쌀밥 누룽지탕 온두부&볶음김치 우엉채조림 세발나물숙채 물김치	흰쌀밥 곰국 순대채소볶음 열무나물 유부맛살냉채 배추김치	흰쌀밥 울갱이된장국 차돌마늘볶음 죽순나물 양배추쌈&쌈장 배추겉절이	흰쌀밥 미역국 오리주물럭 건곤드레나물 아삭이고추무침 나박김치	흰쌀밥 어묵탕 단호박돈사태조림 건과류볶음 콩나물무침 배추김치	흰쌀밥 유부김치국 들깨백불고기 그린빈볶음 올방개묵무침 열무김치	흰쌀밥 쇠고기팟국 두부쌈장구이 시금치볶음 만가닥버섯나물 배추김치
구분	일(10.18)	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
아침 식단	흰쌀밥 아욱된장국 토마토달걀볶음 숙주미나리나물 건파래자반 배추김치	흰쌀밥 사골우거지국 두부양념조림 참치통마늘볶음 마늘종무침 배추김치	흰쌀밥 양송이스프 쇠고기당근볶음 방풍나물 브로콜리흑임자 무침 배추김치	흰쌀밥 누룽지탕 메추리알장조림 애호박맛살볶음 낙지젓무침 배추김치	흰쌀밥 썩갠어묵국 돼지고기된장볶음 음 청경채들깨무침 오피레 배추김치	흰쌀밥 근대된장국 공치무조림 가지볶음 오이지무침 배추김치	흰쌀밥 순두부백탕 쇠불고기 감자채볶음 치커리겉절이 배추김치
점심 식단	흰쌀밥 맑은감자국 새우까스 감자채볶음 단호박샐러드 김치	흰쌀밥 배추국 동태무조림 김치전 쥐어채조림 백김치	흰쌀밥 닭곰탕 부추당면불고기 가지무침 흑임자연근무침 김치	흰쌀밥 미역국 닭고기장조림 미역초무침 알배기쌈	흰쌀밥 짬뽕국 데리야끼불고기 잡채말이어묵,소 스무침 야채쌈+쌈장 김치	흰쌀밥 계란국 고등어구이 어묵볶음 무생채 김치	흰쌀밥 다시마무국 크림수제소세지 양배추찜 파래김자반 김치
저녁 식단	흰쌀밥 홍합국 제육볶음 썩갠나물 쪽파들기름무침 배추김치	흰쌀밥 들깨채소국 간장불고기 총알버섯조림 상추겉절이 파김치	흰쌀밥 된장찌개 훈제오리볶음 얼갈이나물 천사채샐러드 열무김치	흰쌀밥 유부장국 쇠고기산적 우엉조림 취나물무침 배추김치	흰쌀밥 복어찜국 두부구이&양념장 토란대지짐 김자반 배추김치	흰쌀밥 바지락맑은국 닭갈비 새송이버섯볶음 쌈무 배추김치	흰쌀밥 콩나물김치국 갈치구이 단호박꿀찜 참나물된장무침 나박김치

구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
아침 식단	흰쌀밥 미역국 돈육장조림 표고버섯나물 무생채 배추김치	흰쌀밥 크림스프 떡갈비채소볶음 썩갓나물 다시마튀각 배추김치	흰쌀밥 시금치된장국 고등어조림 호박고지나물 콩나물무침 배추김치	흰쌀밥 맑은김치국 돈육견과볶음 굴소스버섯조림 청경채겉절이 배추김치	흰쌀밥 부추달걀탕 두부엿장조림 근대나물 우유 배추김치	흰쌀밥 아욱국 그린빈쇠고기볶음 사각어묵조림 김구이 배추김치	흰쌀밥 순두부들깨탕 오리불고기 건새우조림 새콤오이무침 배추김치
점심 식단	흰쌀밥 옛날된장찌개 간장제육볶음 야채스크럼블 새우튀김 김치	흰쌀밥 배추국 너비아니구이 치귀리겉절이 간장마늘쫄 백김치	흰쌀밥 김치국 마파닭볶음 참치양배추마요 무침 해물완자전 막두기	흰쌀밥 근대된장국 콩치무조림 어묵채볶음 미트볼데리무침 김치	흰쌀밥 부추계란국 치킨까스 메추리알 비엔나조림 오이피클 김치	흰쌀밥 어묵국 제육볶음 야채고로케 비빔당면 김치	흰쌀밥 목사밥 고등어구이 오징어숙회,야채 초장 계란장조림 김치
저녁 식단	흰쌀밥 방아잎된장국 우삼겹양배추볶음 파프리카무침 콩잎절임 파김치	흰쌀밥 모듬버섯국 돼지목살구이 멸치버터볶음 상추&쌈장 배추김치	흰쌀밥 미역국 닭안심채소볶음 고구마맛탕 양념깻잎지 배추김치	흰쌀밥 홍합맑은국 쇠고기밤조림 들깨무나물 참나물흑임자무 침 열무김치	흰쌀밥 쇠고기뭇국 순살아귀찜 연근조림 브로콜리숙회 배추김치	흰쌀밥 설렁탕 메밀전병 건부지깻이나물 잘게다진오징어 젓 배추김치	흰쌀밥 호박새우젓국 삼겹살통마늘볶음 매콤감자조림 파채절임 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