

2025년 4월 1주 식단표

표준형 : 간식, 죽식 포함

영양사 : 신세미



날 짜	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)	6(일)
아 침	백미밥/흰죽 새우살배추국⑨ 소고기채소볶음⑬ 김자반무침 도라지나물 깍두기	백미밥/흰죽 감자버섯국 고등어조림⑦ 상추겉절이 브로콜리나물 배추김치	백미밥/흰죽 소고기미역국⑬ 맛살달걀찜①⑥⑧ 양파장아찌 무들깨나물 배추김치	백미밥/흰죽 바지락맑은국⑩ 닭가슴살고추장볶음⑮ 오복채무침 청경채나물 깍두기	백미밥/흰죽 들깨무채국 비엔나소시지볶음⑩⑫ 죽순볶음 오이무침 배추김치	백미밥/흰죽 매생이국 메추리알장조림① 팽이버섯전①⑥ 얼갈이나물 깍두기
오전간식	보리차	삶은달걀①	참외	요거트②	방울기정떡	쌀과자
점 심	잡곡밥/흑임자죽 오징어무국⑦ 달걀말이① 잔멸치호두볶음⑭ 새알나물무침 배추김치	잡곡밥/달걀죽① 애호박된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 감자조림 톳나물무침 배추김치	잡곡밥/닭죽⑮ 명태지리국 제육볶음⑩ 파채무침 양배추나물 깍두기	잡곡밥/전복죽⑮ 어묵국 삼치옛장조림 도토리묵무침 냉이나물 배추김치	잡곡밥/오징어쪽파죽⑦ 달걀파국① 동그랑땡①⑥⑩ 숙주맛살무침⑥⑧ 머위대나물 배추김치	잡곡밥/녹두죽 순두부백탕⑤ 달걀브로콜리볶음⑮ 우영채조림 파프리카무침 배추김치
오후간식	고구마맛탕	호상요구르트②	약과⑥/등글레차	검은콩두유⑤	자른방울토마토⑫	메밀차③
저 녁	백미밥/게살당근죽⑧ 콩나물김치국⑤ 찜닭⑮ 미역줄기볶음 깻잎나물 깍두기	백미밥/참치채소죽 장어탕⑤⑥ 훈제오리부추볶음 무말랭이무침 과일샐러드②⑫ 배추김치	백미밥/소고기죽⑬ 수제비국⑥ 주꾸미볶음 연근조림 콩나물무침⑤ 배추김치	백미밥/달걀죽① 숙된장국⑤⑥ 두부강정⑤ 파리고추양념찜 애호박나물 깍두기	백미밥/단호박죽 돈육김치찌개⑩ 소고기참쌀구이⑬ 감자피망볶음 취나물무침 깍두기	백미밥/낙지채소죽 감자된장국⑤⑥ 동태전①⑥ 검은콩조림⑤ 상추무침 배추김치
표준형 (열량/단백질)	2081/87	2041/88	2008/79	2037/85	2014/79	2073/84
죽식형 (열량/단백질)	737/18	683/20	655/20	667/20	645/17	683/19

**알레르기
유발식품**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경 될 수 있습니다.
※백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.
※하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추 (얼갈이, 봄동)	고춧가루			
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
	수산물 (20종:넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,낙지,백장어,명태,고등어,갈치, 오징어,꽃게,참조기,다랑어,아귀,주꾸미,가리비,우렁쉥이(명게),전복,방어,부세)								육가공품 및 수산가공품		
	낙지	장어	명태	고등어	오징어	주꾸미	전복	동태	참치(다랑어)- 동그랑땡(돈육)- 비엔나소시지(돈육)-		
	산	산	산	산	산	산	산	산			

쌀	콩				배추김치		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추 (얼갈이, 봄동)	고춧가루	한우	육우			
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
수산물 (20종:넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세)							육가공품 및 수산가공품				
	고등어		오징어		전복		소시지(돈육)- 진미채(오징어)- 함박스테이크(우육)-		참치(다랑어)- 만두(돈육)-		
산	산		산		산						

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추 (얼갈이,봄동)	고춧가루			
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
	수산물 (20종:넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,낙지,뽕장어,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,다랑어,아귀,주꾸미,가리비,우렁행이(멍게),전복,방어,부세)							육가공품 및 수산가공품			
	낙지	장어	동태	코다리	오징어	조기	전복	진미채(오징어)-		탕수육(돈육)-	
	산	산	산	산	산	산	산	참치(다랑어)-		만두(돈육)-	

2025년 4월 4주 식단표

표준형 : 간식, 죽식 포함

영양사 : 신세미



날 짜	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)	27(일)
아 침	백미밥/흰죽 순두부백탕①⑤ 묵은지고등어조림⑦ 김자반볶음 취나물무침 깍두기	백미밥/흰죽 콩가루배추국⑤ 해물동그랑땡①⑥⑨⑰ 애호박나물 오복채무침 깍두기	백미밥/흰죽 새우살미역국⑨ 닭살연근조림⑤ 팽이버섯전①⑥ 가지나물 배추김치	백미밥/흰죽 소고기무국⑩ 메추리알장조림① 어묵채소볶음 오이나물 배추김치	백미밥/흰죽 감자고추장국 두부부침*양념장⑤ 숙주나물 세발나물무침 배추김치	백미밥/흰죽 오징어무국⑰ 미트볼조림①②⑥⑬ 죽순볶음 상추무침 배추김치	백미밥/흰죽 애호박된장국⑤⑥ 돈육골스스볶음⑩⑬ 도토리묵무침 깻잎나물 배추김치
오전간식	두유⑤	요거트②	호상요구르트②	사과	약과⑥	검은콩두유⑤	카스테라①②⑥/녹차
점 심	잡곡밥/참치새송이죽 다시마무채국 돈육불고기⑩ 실근약채소무침 맛살무침⑥⑧ 배추김치	잡곡밥/참깨죽 주꾸미맑은탕 소고기우영채조림⑬ 햄새송이버섯볶음⑩ 부추무침 배추김치	잡곡밥/팔죽 복엇국 연두부찜*양념장⑤ 삼색채소잡채 매실청멸치볶음 배추김치	잡곡밥(2/3)/달걀당근죽① 칼국수⑥ 떡갈비구이⑬ 강낭콩조림 파채무침 배추김치	잡곡밥/소고기양송이죽⑬ 바지락살된장국⑤⑥⑩ 닭볶음탕⑤ 미역줄기볶음 애호박나물 배추김치	잡곡밥/전복죽⑬ 콩나물김치국⑤ 달걀말이① 취나물무침 진미채무침⑤ 깍두기	잡곡밥/게살부추죽⑥⑧ 닭곰탕⑤ 삼치조림 우영개소스볶음 청경채나물 깍두기
오후간식	바나나	참외	옥수수차	보리차	호상요구르트②	진고구마/메밀차③	울무차
저 녁	백미밥/낙지채소죽 갈비탕⑬ 닭마늘조림⑤ 죽순볶음 숙주미나리무침 배추김치	백미밥/녹두죽 감자수제비국⑥ 파프리카달걀찜① 무생채 사과오이무침 배추김치	백미밥/오징어채소죽⑰ 미소국⑤⑥ 돈가스*소스①②⑥⑩ 맛살콩나물무침⑤⑥⑧ 양상추샐러드*드레싱 배추김치	백미밥/새우살죽⑨ 김치국 해물파전①⑥⑨⑰ 취나물무침 머위대나물 깍두기	백미밥/단호박죽 버섯들깨탕 코다리엿장조림 김자반무침 무나물 깍두기	백미밥/닭죽⑤ 청국장국⑤⑥ 오징어볶음⑦ 브로콜리된장무침⑤⑥ 새송이버섯나물 배추김치	백미밥/흑임자죽 소고기미역국⑬ 두부땅콩강정④⑤ 쪽파무침 숙주나물 배추김치
표준형 (열량/단백질)	2002/91	2002/86	2059/115	2030/76	2049/118	2051/102	2041/83
죽식형 (열량/단백질)	653/18	779/21	679/21	674/20	657/16	651/20	732/17

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경 될 수 있습니다.
 ※백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.
 ※하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.

원산지 표시	쌀			콩			배추김치		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추 (얼갈이,봄동)	고춧가루	한우	육우			
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	
	수산물 (20종:넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,낙지,뽕장어,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,다랑어,아귀,주꾸미,가리비,우렁쉥이(명게),전복,방어,부세)								육가공품 및 수산가공품				
	낙지	고등어	오징어	주꾸미	전복	코다리	참치(다랑어)- 해물동그랑땡(오징어)- 돈가스(돈육)- 햄(돈육)-		떡갈비(우육)- 미트볼(우육)- 진미채(오징어)-				

2025년 4월 5주 식단표

표준형 : 간식, 죽식 포함

영양사 : 신세미



날 짜	28(월)	29(화)	30(수)			
아 침	백미밥/흰죽 떡만둣국①⑤⑥⑩ 주꾸미간장조림 묵은지들기름무침 냉이나물 깍두기	백미밥/흰죽 들깨미역국 채소달걀찜① 잔멸치볶음 머위대나물 배추김치	백미밥/흰죽 콩나물국⑤ 소고기피망볶음⑩ 맛살무침⑥⑧ 애호박나물 배추김치			
오전간식	미숫가루⑤	연양갱	호상요구르트②			
점 심	잡곡밥/소고기죽⑩ 새우살맑은국⑨ 순살찜닭⑤ 어묵볶음 콩나물무침⑤ 배추김치	잡곡밥/녹두죽 두부된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑥⑩ 오이무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥/오징어죽⑦ 돈육김치찌개⑩ 새우살브로콜리볶음⑨ 김자반쪽파무침 표고버섯나물 깍두기			
오후간식	사과	두유⑤	바나나			
저 녁	백미밥/고구마죽 북어채무국 육전①⑥⑩ 양파초무침 도라지나물 배추김치	백미밥/닭죽⑤ 육개장⑩ 조기카레구이 명엽채볶음 취나물무침 배추김치	백미밥/달걀죽① 동태국 데리야끼두부조림⑤ 감자채볶음 무생채 배추김치			
표준형 (열량/단백질)	2096/99	2070/96	2088/105			
죽식형 (열량/단백질)	670/16	694/21	664/19			

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경 될 수 있습니다.
 ※백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.
 ※하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.

원산지 표시	쌀		콩				배추김치		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추 (얼갈이, 봄동)	고춧가루	한우	육우			
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
	수산물 (20종:넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 천복, 방어, 부세)										육가공품 및 수산가공품		
	오징어	조기	주꾸미	동태					만두(돈육)-		명엽채(명태)-		
	산	산	산	산	산	산	산	산	동그랑땡(돈육)-				