

2025년 5월 1주 식단표

표준형 : 간식, 죽식 포함

영양사 : 신세미



날 짜				1(목)	2(금)	3(토)	4(일)
아 침				백미밥/흰죽 오징어무국⑦ 달걀장조림① 미나리초무침 고사리나물 깍두기	백미밥/흰죽 달걀파국① 돈육채소볶음⑩ 볼어묵조림 무생채 배추김치	백미밥/흰죽 바지락맑은국⑨ 닭살연근조림⑮ 참나물무침 새송이버섯나물 배추김치	백미밥/흰죽 감자고추장찌개 돌기름두부구이⑤ 건파래볶음 양배추된장무침⑤⑥ 깍두기
오전간식				검은콩두유⑤	참외	토마토⑫	율무차
점 심				잡곡밥/흑임자죽 어묵국 오리불고기 고구마줄기들깨볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥/팥죽 소고기무국⑬ 연두부찜*양념장⑤ 감자조림 마늘종무침 배추김치	잡곡밥/낙지채소죽 배추들깨국 고등어구이⑦ 도토리묵무침 머위대나물 깍두기	잡곡밥/잔멸치죽 복엇국 소고기굴소스볶음⑬⑮ 파리고추양념찜 맛살무침⑥⑧ 배추김치
오후간식				백설기	호상요구르트②	소보로빵①②④⑥/우유②	찐고구마
저 녁				백미밥/소고기죽⑬ 팽이버섯된장국⑤⑥ 임연수양념찜 과일샐러드②⑫ 깻잎나물 배추김치	백미밥/전복죽⑮ 사골곰탕⑬ 해물파전①⑥⑨⑰ 콩나물무침⑤ 도라지초무침 배추김치	백미밥/단호박죽 새우살미역국⑨ 파프리카달걀찜① 실곤약채소무침 가지나물 배추김치	백미밥/참치채소죽 숙갓어묵국 돈육장조림⑩ 햄감자볶음⑩ 오이나물 배추김치
표준형 (열량/단백질)				2034/87	2034/76	2009/89	2049/100
죽식형 (열량/단백질)				738/19	682/22	630/14	708/29

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,뽕장어,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,다랑어,아귀,주꾸미,가리비,우렁쉥이(명게),전복,방어,부세)								육가공품 및 수산가공품				
	오징어		전복		고등어		낙지		햄(돈육)- 참치(다랑어)-				
	산		산		산		산						

2025년 5월 2주 식단표

표준형 : 간식, 죽식 포함

영양사 : 신세미



날 짜	5(월) 석가탄신일 어린이날	6(화) 대체공휴일	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)	11(일)
아침	백미밥/흰죽 콩비지찌개⑤ 삼치무조림 양념깻잎지 도라지나물 깍두기	백미밥/흰죽 조랭이미역국 두부구이*양념장⑤ 오이고추된장무침⑤⑥ 느타리버섯나물 배추김치	백미밥/흰죽 애호박된장국⑤⑥ 참치김치볶음 부추겉절이 콩나물무침⑤ 깍두기	백미밥/흰죽 콩나물국⑤ 카레닭가슴살볶음⑤ 미역줄기볶음 숙갓무침 배추김치	백미밥/흰죽 복쌈국 해물동그랑땡①⑥⑨⑰ 묵은지들기름무침 브로콜리나물 깍두기	백미밥/흰죽 버섯들깨국 소고기우영채볶음⑬ 어묵볶음 고사리나물 배추김치	백미밥/흰죽 새우살무국⑨ 비엔나소시지채소볶음⑩⑫ 감자조림 파프리카무침 배추김치
오전간식	바나나	우유미숫가루②⑤	식빵*딸기잼①②⑥/옥수수차	울무차	방울기정떡	호상요구르트②	등글레차
점심	잡곡밥/단호박죽 호박잎된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①② 상추무침 고구마줄기나물 배추김치	잡곡밥/닭죽⑮ 갈비탕⑮ 새우살간장조림⑨ 감자채볶음 무생채 배추김치	잡곡밥/달걀죽① 어묵국 삼치옛장구이 가지양념무침 미나리나물 배추김치	잡곡밥(2/3)/흑임자죽 떡만둣국①⑤⑥⑩ 소고기볶음⑮ 미니새송이장조림 오이나물 깍두기	잡곡밥/녹두죽 열무된장국⑤⑥ 돈육김치찜⑩ 김자반볶음 애호박나물 깍두기	잡곡밥/개살부추죽⑥⑧ 콩나물국⑤ 두부데리야끼구이⑤ 진미채무침⑰ 양배추나물 깍두기	잡곡밥/낙지채소죽 들깨미역국 오리간장불고기 멸치고추장볶음 도라지나물 배추김치
오후간식	검은콩두유⑤	오렌지	요거트②	찐고구마/식혜	두유⑤	매실차	쌀과자
저녁	백미밥/전복죽⑮ 콩나물국⑤ 닭볶음탕⑮ 잔멸치조림 오이무침 배추김치	백미밥/오징어쪽파죽⑰ 명태지리국 소불고기⑮ 머위대들깨볶음 열무나물 배추김치	백미밥/팔죽 장어탕⑤⑥ 돈육잡채⑩ 파리고추양념찜 양배추나물 깍두기	백미밥/새우살죽⑨ 김치국 연두부찜*양념장⑤ 마늘풍혈볶음⑩ 숙주나물 깍두기	백미밥/참치채소죽 등뼈감자탕⑤⑥⑩ 달걀말이① 연근조림 참나물무침 배추김치	백미밥/고구마죽 닭곰탕⑮ 코다리찜 무생채 깻잎순나물 배추김치	백미밥/소고기죽⑮ 순두부백탕①⑤ 오징어무조림⑰ 도토리묵무침 미나리나물 배추김치
표준형 (열량/단백질)	2029/105	2006/83	2015/84	2025/83	2024/102	2028/122	2081/85
죽식형 (열량/단백질)	641/16	655/22	699/21	725/19	710/21	665/14	644/18

**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,뱅장어,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,다랑어,아귀,주꾸미,가리비,우렁,황이(명게),전복,방어,부세)								육가공품 및 수산가공품				
	낙지	전복	명태	장어	오징어	코다리			참치(다랑어)- 햄(돈육)- 해물동그랑땡(오징어)-		진미채(오징어)- 비엔나소시지(돈육)- 만두(돈육)-		

2025년 5월 3주 식단표

표준형 : 간식, 죽식 포함

영양사 : 신세미



날 짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)	18(일)
아침	백미밥/흰죽 모듬어묵탕 브로콜리달걀찜① 김자반무침 표고버섯나물 배추김치	백미밥/흰죽 콩나물국⑤ 닭살파프리카볶음⑮ 파리고추양념찜 양배추나물 깍두기	백미밥/흰죽 물만둣국①⑤⑥⑩ 새우살채소볶음⑨ 연근조림 열무나물 배추김치	백미밥/흰죽 맑은감자국 임연수양념찜 맛살오이무침 무나물 배추김치	백미밥/흰죽 달걀부추국④ 소고기숙주볶음⑮ 가지양념무침 미나리나물 배추김치	백미밥/흰죽 도토리묵은국 돈육볶음⑩ 맛살무침⑥⑧ 깻잎순나물 배추김치	백미밥/흰죽 유부된장국⑤⑥ 삼치조림 어묵채소볶음 애호박나물 배추김치
오전간식	우유미소가루②⑤	쌀과자	녹차	토마토⑫	포도주스	호두과자①②⑥⑭	오렌지
점심	잡곡밥/오징어채소죽⑰ 바지락맑은국⑮ 떡갈비구이⑭ 맛살무침⑥⑧ 애호박들깨나물 배추김치	잡곡밥/새우살죽⑨ 육개장⑭ 고등어참살구이⑦ 우영채조림 오이무침 배추김치	잡곡밥/고구마죽 미역국 쪽파달걀찜① 마늘쫄볶음 숙주나물 깍두기	잡곡밥/닭죽⑮ 유부미소국⑤⑥ 너비아니구이⑭ 실치볶음 청경채나물 깍두기	잡곡밥/달걀양파죽① 사골곰탕⑮ 순살찜닭⑮ 열무된장무침⑤⑥ 고사리들깨나물 배추김치	잡곡밥/소고기죽⑮ 동태찌개 두부조림⑤ 미역줄기볶음 콩나물무침⑤ 배추김치	잡곡밥/팔죽 콩비지찌개⑤ 닭살견과볶음⑭⑮ 참나물무침 새송이버섯나물 배추김치
오후간식	호상요구르트②	참외	통밀쿠키①②⑥	오미자차/견과류⑮	시루떡	두유⑤	요거트②
저녁	백미밥/녹두죽 김치국 두부땅콩강정④⑤ 청경채된장무침⑤⑥ 가지나물 깍두기	백미밥/단호박죽 감자된장국⑤⑥ 재육볶음⑩ 상추무침 고구마줄기나물 배추김치	백미밥/참치채소죽 순두부찌개⑤⑩ 소고기당면볶음⑭ 볼어묵조림 참나물무침 배추김치	백미밥/게살브로콜리죽⑥⑧ 콩나물국⑤ 묵은지고등어조림⑦ 도라지무침 애호박나물 깍두기	백미밥/전복죽⑮ 건새우미역국⑨ 동그랑땡①⑥⑩ 김자반무침 실곤약채소무침 배추김치	백미밥/흑임자죽 소고기무국⑮ 당근달걀말이① 마늘쫄멸치볶음 우영숙채무침 배추김치	백미밥/참깨죽 복쌈국 미트볼채소볶음①②⑥⑫⑮ 미나리초무침 양배추나물 깍두기
표준형 (열량/단백질)	2002/81	2092/87	2003/89	2056/104	2067/85	2016/94	2024/109
죽식형 (열량/단백질)	691/20	633/15	682/16	656/19	654/18	738/19	767/23

**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			
	수산물 (20종:넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,낙지,뱅장어,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,다랑어,아귀,추꾸미,가리비,우렁쉥이(명게),전복,방어,부세)								육가공품 및 수산가공품				
	오징어		고등어		동태		전복		떡갈비(우육)- 진미채(오징어)- 만두(돈육)- 동그랑땡(돈육)-		참치(다랑어)- 너비아니(우육)- 미트볼(우육)-		
	산		산		산		산		산		산		

2025년 5월 4주 식단표

표준형 : 간식, 죽식 포함

영양사 : 신세미



날 짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)	25(일)
아 침	백미밥/흰죽 두부감자국⑤ 매추리알장조림① 진미채무침⑦ 브로콜리나물 배추김치	백미밥/흰죽 버섯들깨국 소고기파프리카볶음⑩ 우영채조림 청경채나물 배추김치	백미밥/흰죽 순두부백탕①② 햄채소볶음⑩ 부추겉절이 숙주나물 배추김치	백미밥/흰죽 달걀파국① 조기구이 연근무침 참나물무침 배추김치	백미밥/흰죽 근대된장국⑤⑥ 참치김치전①⑥ 오이무침 고사리나물 깍두기	백미밥/흰죽 소고기미역국⑭ 두부조림⑤ 마늘종멸치볶음 애호박전①⑥ 배추김치	백미밥/흰죽 조랭이떡국 오리브로콜리볶음 무생채 상추무침 배추김치
오전간식	매실차	백설기	요거트②	약과⑥	호상요구르트②	참외	미숫가루⑤
점 심	잡곡밥/참치채소죽 물만둣국①⑤⑥⑩ 해물파전①⑥③⑦ 김자반무침 강낭콩조림 배추김치	잡곡밥/전복죽⑩ 콩나물국⑤ 닭가슴살장조림⑤ 멸치볶음 애호박나물 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 새우살된장국⑤⑥⑨ 오삼불고기⑩⑦ 불어묵조림 마늘종볶음 배추김치	잡곡밥(2/3)/단호박죽 잔치국수⑥ 소불고기⑭ 청포묵무침 가지나물 배추김치	잡곡밥/팔죽 애호박새우전국⑨ 달걀곤약조림① 햄감자채볶음⑩ 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥/오징어쪽파죽⑦ 썩갠어묵국 돈육불고기⑩ 파리고추양념찜 양배추나물 깍두기	잡곡밥/게살당근죽⑥⑧ 김치국 고등어구이⑦ 열무된장무침⑤⑥ 도라지나물 깍두기
오후간식	오렌지	호상요구르트②	바나나/견과류⑭	두유⑤	연양갱	율무차	토마토⑫
저 녁	백미밥/새우살죽⑨ 바지락미역국⑩ 돈육갈비찜⑩ 얼갈이겉절이 가지나물 배추김치	백미밥/고구마죽 갈비탕⑩ 코다리조림 무생채 오이나물 배추김치	백미밥/닭죽⑤ 미역국 달걀찜① 맛살무침⑥⑧ 깻잎순나물 배추김치	백미밥/달걀죽① 등뼈감자탕⑤⑥⑩ 연두부찜*양념장⑤ 미역줄기볶음 도라지무침 배추김치	백미밥/낙지채소죽 복어콩나물국⑤ 닭갈비⑤ 청경채된장무침⑤⑥ 느타리버섯나물 깍두기	백미밥/소고기죽⑭ 수제비국⑥ 함박스테이크①②⑥⑭ 부추무침 고구마줄기나물 배추김치	백미밥/녹두죽 육개장⑩ 달걀말이① 진미채무침⑦ 미나리나물 배추김치
표준형 (열량/단백질)	2012/103	2068/96	2007/89	2038/83	2008/90	2001/79	2037/105
죽식형 (열량/단백질)	659/20	666/16	734/20	657/15	671/20	659/21	698/19

**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, 뽕장어, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이(명게), 전복, 방어, 부세)								육가공품 및 수산가공품				
	전복	코다리	낙지	조기	오징어	고등어			진미채(오징어)- 참치(다랑어)- 만두(돈육)-		햄(돈육)- 함박스테이크(우육)-		

2025년 5월 5주 식단표

표준형 : 간식, 죽식 포함

영양사 : 신세미



날 짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
아침	백미밥/흰죽 콩나물국⑤ 두부매실청조림⑤ 참나물무침 새송이버섯나물 배추김치	백미밥/흰죽 소고기묵국⑫ 토마토달걀볶음①⑫ 맛살무침⑥⑧ 애호박들깨나물 배추김치	백미밥/흰죽 배추된장국⑤⑥ 삼치구이 불어묵볶음 콩나물무침⑤ 깍두기	백미밥/흰죽 돈육순두부국⑤⑩ 닭살데리야끼조림⑮ 김자반볶음 열무나물 배추김치	백미밥/흰죽 모듬어묵탕 소고기완자전①⑥⑮ 진미채무침⑦ 고사리들깨나물 배추김치	백미밥/흰죽 복쌈국 가자미카레구이 부추무침 가지나물 배추김치
오전간식	편고구마	식혜	오렌지	검은콩두유⑤	삶은달걀①	요거트②
점심	잡곡밥/전복죽⑩ 닭곰탕⑮ 육전①⑥⑮ 부추겉절이 과일샐러드②⑫ 배추김치	잡곡밥/참치새소죽 들깨미역국 돈육장조림⑩ 마늘종멸치볶음 도라지초무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽⑩ 감자수제비국⑥ 마파두부⑤⑩ 우영숙채무침 청경채나물 깍두기	잡곡밥/흑임자죽 도토리묵은국 해물부추전①⑥⑨⑭ 미나리초무침 느타리버섯나물 배추김치	잡곡밥/오징어당근죽⑦ 김치국 임연수구이 연근샐러드 애호박나물 깍두기	잡곡밥/달걀죽① 청국장국⑤⑥⑮ 닭가슴살찜채⑮ 오이무침 숙주나물 배추김치
오후간식	우유②	카스테라①②⑥	오미자차	토마토⑫	호상요구르트②	팥빵①②⑥
저녁	백미밥/팔죽 청경채된장국⑤⑥ 오징어볶음⑦ 도토리묵무침 무생채 깍두기	백미밥/새우살죽⑨ 물만둣국①⑤⑥⑩ 닭마늘조림⑮ 깻잎순나물 양배추된장무침⑤⑥ 깍두기	백미밥/단호박죽 동태찌개 떡갈비구이⑮ 명엽채무침 파리고추양념찜 배추김치	백미밥/닭죽⑮ 맑은바지락국⑮ 채소달걀말이① 무생채 브로콜리나물 배추김치	백미밥/고구마죽 새우살미역국⑨ 돈육콩나물볶음⑤⑩ 상추무침 도라지나물 배추김치	백미밥/게살브로콜리죽⑥⑧ 사골곰탕⑮ 두부양념조림⑤ 머위대들깨볶음 브로콜리나물 배추김치
표준형 (열량/단백질)	2013/76	2051/85	2037/93	2007/101	2059/104	2027/97
죽식형 (열량/단백질)	682/22	659/20	645/16	734/20	661/15	672/18

**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, 뽕장어, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁창이(명게), 전복, 방어, 부세)								육가공품 및 수산가공품				
	전복	오징어	동태						참치(다랑어)- 만두(돈육)- 떡갈비(우육)-		명엽채(명태)- 소고기완자전(우육)- 진미채(오징어)-		