

2025년 6월 1주 식단표

표준형 : 간식, 죽식 포함

영양사 : 신세미



날 짜												1(일)
아 침												백미밥/흰죽 새우살무국⑨ 돈육깻잎볶음⑩ 도토리묵무침 미나리나물 배추김치
오전간식												우유미숫가루②⑤
점 심												잡곡밥/참깨죽 김치콩나물국⑤ 달걀말이① 알감자조림 머위대나물 깍두기
오후간식												두유⑤
저 녁												백미밥/소고기죽⑬ 근대된장국⑤⑥ 해물동그랑땡①⑥⑨⑭ 멸치볶음 파프리카무침 배추김치
표준형 (열량/단백질)												2068/95
죽식형 (열량/단백질)												740/20

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				
									해물동그랑땡(오징어)-				
	산	산	산	산	산	산	산	산					

※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,우렁쉥이(명게),천복,방어,부세)								육가공품 및 수산가공품				
	동태	오징어	고등어	낙지	전복	코다리	진미채(오징어)- 만두(돈육)-		미트볼(우육)- 참치(다랑어)-				
	산	산	산	산	산	산							

2025년 6월 2주 식단표

표준형 : 간식, 죽식 포함

영양사 : 신세미



날 짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)	15(일)
아 침	백미밥/흰죽 복언국 편두부*볶음김치⑤ 가지볶음 머위대들깨나물 깍두기	백미밥/흰죽 얼무된장국⑤⑥ 브로콜리달걀볶음① 감자조림 깻잎나물 배추김치	백미밥/흰죽 소고기미역국⑫ 새우살무조림⑨ 볼어묵볶음 파리고추양념찜 배추김치	백미밥/흰죽 사골우거죽국⑫ 동그랑땡①⑥⑩ 명엽채무침 애호박나물 배추김치	백미밥/흰죽 달걀파국① 소고기깻잎볶음⑫ 마늘종무침 맛살무침⑥⑧ 배추김치	백미밥/흰죽 물만둣국①⑤⑥⑩ 조기구이 검은콩조림⑤ 미역줄기볶음 배추김치	백미밥/흰죽 순두부백탕①⑤ 닭마늘조림⑦ 상추무침 표고버섯나물 배추김치
오전간식	검은콩두유⑤	방울기정떡	호상요구르트②	미숫가루⑤	사과	두유⑤	식혜
점 심	잡곡밥/게살부추죽⑧ 수제비국⑥ 소고기굴소스볶음⑫⑩ 오이무침 열무나물 배추김치	잡곡밥/참치채소죽 콩나물국⑤ 삼치무조림 오복채무침 김자반볶음 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 배추된장국⑤⑥ 오리불고기 미니새송이장조림 부추무침 깍두기	잡곡밥/소고기채소죽⑫ 오징어김치국⑦ 채소달걀찜① 뱅어포고추장구이 숙주나물 깍두기	잡곡밥/전복죽⑩ 콩비지찌개⑤ 두부구이*양념장⑤ 우영채조림 무생채 배추김치	잡곡밥/오징어채소죽⑦ 재첩국 돈육잡채⑩ 진미채무침⑦ 양배추나물 깍두기	잡곡밥/달걀양파죽① 사골곰탕⑫ 해물파전①⑥⑨⑦ 멸치조림 양파초무침 배추김치
오후간식	수박	매실차	소보로빵①②④⑥	토마토⑫	오미자차	찐감자	약과⑥
저 녁	백미밥/닭살채소죽⑫ 어묵국 오징어간장조림⑦ 청포묵무침 양배추나물 깍두기	백미밥/소고기채소죽⑫ 홍합살맑은국⑩ 돈가스*소스①②⑥⑩ 양상추샐러드*드레싱 고춧잎나물 배추김치	백미밥/닭죽⑫ 동태찌개 두부데리야끼구이⑤ 마늘종볶음 파프리카무침 배추김치	백미밥/잔멸치죽 육개장⑫ 임연수구이 감자채볶음 숙갓나물 배추김치	백미밥/참깨죽 새우살된장국⑤⑥⑨ 닭볶음탕⑫ 연근조림 가지나물 배추김치	백미밥/고구마죽 참치김치찌개 김달걀말이① 콩나물무침⑤ 노각나물 깍두기	백미밥/새우살브로콜리죽⑨ 어묵무국 떡갈비구이⑫ 얼무된장무침⑤⑥ 도라지나물 배추김치
표준형 (열량/단백질)	2063/94	2015/85	2081/91	2048/108	2012/86	2084/103	2081/89
죽식형 (열량/단백질)	650/18	709/19	734/20	733/27	735/21	663/15	652/18

**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,뱀장어,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,다랑어,아귀,주꾸미,가리비,우렁쉥이(명게),전복,방어,부세)								육가공품 및 수산가공품				
	오징어		동태		전복		조기		참치(다랑어)- 돈가스(돈육)- 동그랑땡(돈육)- 명엽채(명태)-		만두(돈육)- 진미채(오징어)- 떡갈비(우육)-		
	산		산		산		산						



날 짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)	22(일)
	백미밥/흰죽	백미밥/흰죽	백미밥/흰죽	백미밥/흰죽	백미밥/흰죽	백미밥/흰죽	백미밥/흰죽
	청국장국⑤⑥⑬	들깨미역국	재첩국	오징어무국⑦	김치여묵국	소고기무국⑬	도토리묵온국
아 침	달걀찜① 미나리초무침 브로콜리나물 배추김치	낙지볶음 쪽파무침 양배추나물 깍두기	오리팽이버섯볶음 멸치조림 가지양념무침 배추김치	소고기양배추볶음⑬ 알감자조림 김자반무침 깍두기	삼치구이 새송이굴소스볶음⑬ 열무나물 깍두기	두부조림⑤ 애호박전①⑥ 파프리카무침 배추김치	돈육콩나물볶음⑤⑩ 맛살무침⑥⑧ 청경채나물 깍두기
오전간식	바나나	울무차	찐고구마	두유⑤	백설기	호상요구르트②	오미자차
점 심	잡곡밥/고구마죽 새우살맑은국⑨ 두부강정⑤ 연근조림 애호박나물 배추김치	잡곡밥/참깨죽 북어채무국 너비아니구이⑬ 맛살무침⑥⑧ 숙갓나물 배추김치	잡곡밥/단호박죽 오이미역냉국 가자미양념찜 미역줄기볶음 도라지나물 배추김치	잡곡밥(2/3)/계살시금치죽⑧ 잔치국수⑥ 새우살간장조림⑨ 진미채무침⑦ 노각무침 배추김치	잡곡밥/달걀죽① 수제비국⑥ 비엔나소시지채소볶음⑩⑫ 마늘쫄무침 오이무침 배추김치	잡곡밥/닭죽⑮ 동태찌개 메추리알장조림① 실곤약채소무침 깻잎나물 배추김치	잡곡밥/소고기채소죽⑮ 떡만둣국①⑤⑥⑩ 달걀데리야끼조림⑮ 멸치고추장볶음 오이나물 깍두기
오후간식	호상요구르트②	팔빵①②⑥/매밀차③	검은콩두유⑤	참외	식혜	수박	요거트②
저 녁	백미밥/오징어당근죽⑦ 닭곰탕⑮ 묵은지고등어조림⑦ 감자채볶음 상추무침 깍두기	백미밥/소고기채소죽⑮ 순두부찌개⑤⑩ 수육⑩ 오복채무침 부추겉절이 배추김치	백미밥/전복죽⑮ 참치김치찌개 달걀말이① 어묵볶음 숙주나물 깍두기	백미밥/녹두죽 근대된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑩ 우영숙채무침 브로콜리나물 배추김치	백미밥/새우살브로콜리죽⑨ 콩나물국⑤ 순살찜닭⑮ 도토리묵무침 머위대나물 배추김치	백미밥/연두부죽⑤ 새우살미역국⑨ 함박스테이크①②⑥⑮ 파리고추양념찜 양상추샐러드*드레싱 배추김치	백미밥/참치채소죽 달걀파국① 오징어볶음⑦ 검은콩조림⑤ 가지나물 배추김치
표준형 (열량/단백질)	2072/85	2023/95	2094/100	2029/112	2044/82	2095/89	2090/110
죽식형 (열량/단백질)	661/15	777/20	641/16	692/18	665/20	734/20	699/22

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

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추 (얼갈이,봄동)	고춧가루				한우
	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,우렁챙이(멍게),전복,방어,부세)								육가공품 및 수산가공품			
	오징어		고등어		낙지		전복		동태		너비아니(우육)- 참치(다랑어)- 진미채(오징어)-	비엔나소시지(돈육)- 함박스테이크(우육)- 만두(돈육)-
	산		산		산		산		산			

2025년 6월 4주 식단표

표준형 : 간식, 죽식 포함

영양사 : 신세미



날 짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)	29(일)
아침	백미밥/흰죽 콩가루배추국⑤ 고등어무조림⑦ 볼어묵볶음 도라지나물 깍두기	백미밥/흰죽 유부된장국⑤⑥ 닭가슴살미나리볶음⑤ 뱅어포고추장구이 우영채조림 배추김치	백미밥/흰죽 들깨미역국 떡갈비조림⑩ 감자채볶음 파리고추양념찜 배추김치	백미밥/흰죽 물만둣국①⑤⑥⑩ 오징어파프리카볶음⑦ 콩나물무침⑤ 숙간나물 배추김치	백미밥/흰죽 소고기무국④ 돈육장조림⑩ 미역줄기볶음 맛살무침⑥⑧ 배추김치	백미밥/흰죽 채첩국 채소달걀찜① 연근조림 마늘쫄무침 배추김치	백미밥/흰죽 동태지리국 들기름두부구이⑤ 열무된장무침⑤⑥ 미나리나물 배추김치
오전간식	찜감자	매실차	방울기정떡	두유⑤	통밀쿠키①②⑥	호상요구르트②	찜옥수수
점심	잡곡밥/전복죽⑩ 채첩국 소고기찜살구이④ 명엽채엿장조림 파채무침 배추김치	잡곡밥/동태살죽 콩나물국⑤ 새우살채소볶음③ 맛살잡채⑥⑧ 열무나물 배추김치	잡곡밥/소고기양송이죽④ 닭곰탕⑤ 임연수구이 무생채 애호박나물 배추김치	잡곡밥/참치쪽파죽 육개장④ 달걀말이① 브로콜리된장무침⑤⑥ 양상추샐러드*드레싱 배추김치	잡곡밥/새우살죽③ 모듬어묵탕 연두부찜*양념장⑤ 진미채무침⑦ 가지나물 배추김치	잡곡밥/오징어채소죽⑦ 사골우거지국④ 닭살브로콜리볶음⑤ 감자조림 파프리카무침 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 청국장국⑤⑥⑩ 돈육갈비찜⑩ 우영채무침 치커리겉절이 배추김치
오후간식	검은콩두유⑤	씨없는포도	생강차	토마토⑫	우유미숫가루②⑤	쌀강정	식혜
저녁	백미밥/참깨죽 복쌈국 돈육단호박조림⑩ 양념깻잎지 숙주나물 배추김치	백미밥/단호박죽 오징어무국⑦ 당근달걀찜① 땅콩조림④ 오복채무침 배추김치	백미밥/게살당근죽⑧ 돈육김치찌개⑩ 두부채소전①⑤⑥ 단무지무침 노각나물 깍두기	백미밥/닭살채소죽① 팽이버섯된장국⑤⑥ 닭마늘조림⑤ 잔멸치견과볶음④ 부추무침 배추김치	백미밥/달걀채소죽① 오이미역냉국 코다리조림 김자반무침 애호박들깨나물 깍두기	백미밥/고구마죽 콩나물국⑤ 소불고기④ 상추무침 도라지나물 배추김치	백미밥/닭죽⑤ 수제비국⑥ 오징어부추전①⑥⑦ 오이무침 양배추나물 깍두기
표준형 (열량/단백질)	2094/116	2044/96	2075/82	2046/102	2049/113	2039/80	2086/87
죽식형 (열량/단백질)	735/21	647/16	671/18	684/23	649/18	663/15	734/20

**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),전복,방어,부세)									육가공품 및 수산가공품				
	고등어		전복		동태		오징어		코다리		명엽채(명태)- 떡갈비(우육)- 만두(돈육)-			참치(다랑어)- 진미채(오징어)-
산			산			산			산					

2025년 6월 5주 식단표

표준형 : 간식, 죽식 포함

영양사 : 신세미



날 짜	30(월)						
아 침	백미밥/흰죽						
	순두부백탕①⑤						
	닭가슴살장조림⑮						
	콩나물무침⑤						
	무생채						
오전간식	배추김치						
	울무차						
점 심	잡곡밥/팔죽						
	소고기미역국⑮						
	토마토달걀볶음①⑫						
	마늘쫄면치볶음						
	불어묵조림						
오후간식	배추김치						
	멜론						
저 녁	백미밥(2/3)/참치쪽파죽						
	닭칼국수⑥⑮						
	동태조림						
	부추무침						
	느타리버섯나물						
표준형 (열량/단백질)	배추김치						
	2075/94						
죽식형 (열량/단백질)							
	716/24						

**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(멍게),전복,방어,부세)								육가공품 및 수산가공품				
	동태								참치(다랑어)-				
	산	산	산	산	산	산	산	산					