



광양시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2025년 8월 1주 식단표

표준형 : 간식, 죽식 포함

영양사 : 신세미



날 짜					1(금)	2(토)	3(일)
					백미밥/흰죽 달걀파국① 소고기채소볶음⑩ 도토리묵무침 근대나물 깍두기	백미밥/흰죽 맑은동태국 감자행조림⑩ 콩나물무침⑤ 숙갓나물 배추김치	백미밥/흰죽 순두부찌개⑤⑩ 오리브로콜리볶 명엽채무침 치커리겉절이 배추김치
아 침							
오전간식					식혜	오미자차	약과⑥
점 심					잡곡밥/참깨죽 새우살무국⑨ 순살닭볶음탕⑩ 부추전①⑥ 파프리카무침 배추김치	잡곡밥/달걀채소죽① 애호박된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤ 김자반볶음 묵은지들기름무침 깍두기	잡곡밥/팥죽 등뼈감자탕⑤⑥ 소고기숙주볶음 도라지무침 고춧잎나물 배추김치
오후간식					수박	소보로빵①②④⑥/우유②	요거트②
저 녁					백미밥/단호박죽 육개장⑩ 임연수구이 어묵조림 오이무침 배추김치	백미밥/소고기죽⑩ 조랭이미역국 오징어볶음⑦ 무생채 비름나물 배추김치	백미밥/게살부추국 만둣국①⑤⑥⑩ 채소달걀말이④ 새송이버섯볶음 깻잎순나물 깍두기
표준형 (열량/단백질)					2040/90	2032/83	2023/102
죽식형 (열량/단백질)					725/17	661/18	681/20

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	오리
	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			오징어					햄(돈육)-	명엽채(명태)-			
	산			산			산		만두(돈육)-				



광양시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2025년 8월 2주 식단표

표준형 : 간식, 죽식 포함

영양사 : 신세미



날 짜	4(월)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)	9(토) 말복	10(일)
아 침	백미밥/흰죽 소고기무국⑬ 참치김치볶음 단호박조림 시금치나물 깍두기	백미밥/흰죽 콩나물국⑤ 닭마늘조림⑤ 미역줄기볶음 느타리버섯나물 배추김치	백미밥/흰죽 유부된장국⑤⑥ 비엔나소시지채소볶음⑩⑫ 짜리고추양념찜 참나물무침 배추김치	백미밥/흰죽 맑은버섯국 코다리조림 오이무침 양배추나물 깍두기	백미밥/흰죽 썩갠어묵국 토마토달걀볶음①⑫ 감자조림 김자반무침 배추김치	백미밥/흰죽 물만둣국①⑤⑥⑩ 두부조림⑤ 애호박볶음 청경채나물 깍두기	백미밥/흰죽 새우살무국⑨ 소고기버섯볶음 고구마조림 브로콜리나물 배추김치
오전간식	메밀차③	시루떡	두유⑤	자두	카스테라①②⑥	쌀과자	매실차
점 심	잡곡밥/새우살죽⑨ 북엇국 제육볶음⑩ 상추무침 노각나물 배추김치	잡곡밥/고구마죽 오이냉국 브로콜리달걀찜① 햄감자채볶음⑩ 가지나물 배추김치	잡곡밥/개살부추죽⑧ 돈육김치찌개⑩ 새우살애호박전①⑥⑨ 오복채무침 숙주나물 깍두기	잡곡밥(2/3)/오징어당근죽⑦ 콩국수⑤⑥ 두부채소전①⑤⑥ 느타리버섯볶음 무나물 열무김치	잡곡밥/소고기채소죽⑬ 순한짬뽕탕⑨⑩⑦⑧ 떡갈비조림⑬ 시금치나물 양상추샐러드*참깨드레싱 배추김치	잡곡밥/단호박죽 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤ 죽순볶음 오이맛살무침⑥⑧ 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 순두부찌개⑤⑩ 삼치양념찜 명엽채무침 열무나물 배추김치
오후간식	키위	우유미숫가루②⑤	바나나	옥수수차	토마토⑫	요거트②	멜론
저 녁	백미밥/낙지채소죽 수제비국⑥ 연두부찜*양념장⑤ 잔멸치견과볶음⑭ 묵은지들기름무침 깍두기	백미밥/전복죽⑮ 오징어무국⑦ 가자미양념찜 강낭콩조림 근대나물 배추김치	백미밥/닭죽⑮ 달걀파국① 소고기우영채조림⑮ 어묵볶음 청경채나물 배추김치	백미밥/팔죽 들깨미역국 오리주물럭 콩나물무침⑤ 비름나물 배추김치	백미밥/녹두죽 북엇국 수육⑩ 무말랭이무침 실곤약채소무침 배추김치	백미밥/참깨죽 콩나물김치국⑤ 오징어부추전①⑥⑦ 도토리묵무침 호박잎나물 깍두기	백미밥/참치채소 육개장⑮ 채소달걀말이④ 파프리카무침 애호박나물 배추김치
표준형 (열량/단백질)	2033/92	2050/96	2049/90	2009/89	2072/106	2059/84	2052/100
죽식형 (열량/단백질)	632/18	666/16	650/18	677/21	736/19	725/17	750/20

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	오리
	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(멍게),전복,방어,부세)								육가공품 및 수산가공품			
	낙지	전복	오징어	코다리					참치(다랑어)- 햄(돈육)-	떡갈비(우육)- 만두(돈육)- 명엽채(명태)-		
	산	산	산	산	산	산	산	산	비엔나소시지(돈육)-			

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	오리
	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,뱀장어,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,다랑어,아귀,주꾸미,가리비,우렁쉥이(멍게),천복,방어,부세)							육가공품 및 수산가공품				
	동태	장어	전복	조기	오징어	고등어	해물동그랑땡(오징어)- 참치(다랑어)-		동그랑땡(돈육)- 햄(돈육)-			
	산	산	산	산	산	산						



광양시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2025년 8월 4주 식단표

표준형 : 간식, 죽식 포함

영양사 : 신세미



날 짜	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)	24(일)
아 침	백미밥/흰죽 소고기무국⑬ 마파두부⑤ 숙갓무침 애호박나물 배추김치	백미밥/흰죽 감자들깨국 참치채소전①⑥ 청포묵무침 노각나물 배추김치	백미밥/흰죽 떡만둣국①⑤⑥⑩ 소고기무조림⑬ 김자반무침 도라지나물 배추김치	백미밥/흰죽 맑은버섯국 달걀갓잎볶음⑤ 오이맛살무침⑥⑧ 묵은지들기름무침 깍두기	백미밥/흰죽 순한동태국 달걀곤약조림① 무생채 애호박나물 배추김치	백미밥/흰죽 모듬어묵탕 연두부찜*양념장⑤ 실곤약채소무침 청경채나물 깍두기	백미밥/흰죽 콩비지찌개⑤ 가자미구이 단호박조림 참나물무침 배추김치
오전간식	참외	검은콩두유⑤	수박	호상요구르트②	바나나	식혜	기정떡
점 심	잡곡밥/흑임자죽 오징어국⑦ 햄구이⑩ 견과열치볶음⑭ 열무나물 배추김치	잡곡밥/계살부추죽⑧ 오이냉국 닭마늘구이⑮ 명엽채무침 갓잎순나물 배추김치	잡곡밥/오징어당근죽⑦ 해물된장국⑤⑥⑨⑭⑮ 돈육불고기⑩ 상추무침 시금치들깨나물 배추김치	잡곡밥(2/3)/달걀채소죽① 잔치국수⑥ 임연수양념조림 파프리카무침 참나물무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 콩나물국⑤ 떡갈비조림⑬ 진미채무침⑦ 근대나물 깍두기	잡곡밥/새우살브로콜리죽⑨ 닭곰탕⑮ 해물파전①⑥⑨⑮ 양파초무침 과일샐러드②⑫ 배추김치	잡곡밥/고구마죽 등뼈감자탕⑤⑥⑮ 채소달걀말이① 오복채무침 열무나물 배추김치
오후간식	쌀강정	단호박꿀찜	미숫가루⑤	배	두유⑤	팥빵①②⑥/우유②	호상요구르트②
저 녁	백미밥/닭죽⑮ 아욱된장국⑤⑥ 코다리조림 어묵볶음 파프리카된장무침⑤⑥ 배추김치	백미밥/소고기채소죽⑮ 콩나물김치국⑤ 당근달걀찜① 미역줄기볶음 가지나물 깍두기	백미밥/참깨죽 새우살맑은국⑨ 두부부침*양념장⑤ 치커리겉절이 숙주나물 배추김치	백미밥/녹두죽 소고기미역국⑮ 낙지볶음 감자채전 브로콜리나물 배추김치	백미밥/전복죽⑮ 북엇국 오리주물럭 부추무침 시금치나물 배추김치	백미밥/팔죽 오징어무국⑦ 돈육장조림⑩ 오이맛살무침⑥⑧ 느타리버섯나물 배추김치	백미밥/참치양파 애호박된장국⑤⑮ 미트볼채소볶음①②⑮ 우렁채조림 콩나물김무침⑤ 배추김치
표준형 (열량/단백질)	2006/94	2005/83	2015/100	2022/84	2008/113	2081/93	2007/85
죽식형 (열량/단백질)	734/20	691/17	730/20	700/19	641/16	680/22	680/16

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	오리	
	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,뱀장어,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,다랑어,아귀,주꾸미,가리비,우렁쉥이(명게),전복,방어,부세)								육가공품 및 수산가공품					
	오징어		코다리		낙지		전복		동태		햄(돈육)- 참치(다랑어)- 명엽채(명태)- 떡갈비(우육)-		만두(돈육)- 진미채(오징어)- 미트볼(우육)-	
	산		산		산		산		산					



광양시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2025년 8월 5주 식단표

표준형 : 간식, 죽식 포함

영양사 : 신세미



날 짜	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)	31(일)
아 침	백미밥/흰죽 김치국 해물동그랑땡조림①⑥⑨⑰ 치커리겉절이 양배추나물 깍두기	백미밥/흰죽 감자된장국⑤⑥ 달걀찜① 우영숙채무침 청경채나물 깍두기	백미밥/흰죽 북엇국 닭살자장볶음⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 깻잎순나물 배추김치	백미밥/흰죽 어묵국 오리단호박볶음 미역초무침 근대나물 배추김치	백미밥/흰죽 소고기무국⑮ 돈육버섯볶음⑩ 오복채무침 애호박나물 배추김치	백미밥/흰죽 미역국 동태전①⑥ 단무지무침 브로콜리두부무침⑤ 배추김치	백미밥/흰죽 콩나물국⑤ 소고기장조림⑮ 햄감자채볶음⑮ 오이무침 배추김치
오전간식	율무차	멜론	통밀쿠기①②⑥	매실차	우유미숫가루②⑤	두유⑤	요거트②
점 심	잡곡밥/참깨죽 부대찌개⑩ 닭가슴살찜⑮ 브로콜리된장무침⑤⑥ 숙주나물 깍두기	잡곡밥/참치채소죽 장어탕⑤⑥ 소불고기⑮ 죽순볶음 맛살무침⑥⑧ 배추김치	잡곡밥/닭죽⑤ 순두부찌개⑤⑩ 새우살감자볶음⑨ 김자반무침 무나물 배추김치	잡곡밥(2/3)/팔죽 설렁탕*소면⑤⑮ 코다리조림 도토리묵상추무침 도라지나물 배추김치	잡곡밥/녹두죽 참치김치찌개 들기름두부구이⑤ 콩나물무침⑤ 가지나물 깍두기	잡곡밥/전복죽⑮ 감자수제비국⑥ 매추리알장조림① 파리고추양념찜 치커리겉절이 배추김치	잡곡밥/낙지채소 새우살무국⑨ 돈가스*소스①②③④⑥ 불어묵조림 마카로니콘샬러. 배추김치
오후간식	토마토⑫	방울기정떡	검은콩두유⑤	찐고구마/우유②	호두과자①②⑥⑭	식빵*딸기잼①②⑥	복숭아⑩
저 녁	백미밥/새우살채소죽⑨ 들깨미역국 두부구이*양념장⑤ 무생채 오이나물 배추김치	백미밥/단호박죽 홍합살무국⑮ 고등어참살구이⑦ 과일샐러드②⑫ 근대나물 배추김치	백미밥/소고기죽⑮ 콩나물오징어국⑤⑦ 돈육김치볶음⑩ 실곤약채소무침 참나물무침 깍두기	백미밥/게살부추죽⑧ 물만둣국①⑤⑥⑩ 달걀말이① 노각무침 시금치나물 배추김치	백미밥/오징어채소죽⑦ 오이냉국 떡갈비조림⑮ 파프리카무침 열무나물 배추김치	백미밥/고구마죽 달걀파국① 닭가슴살채소볶음⑮ 청경채된장무침⑤⑥ 숙갓나물 깍두기	백미밥/흑임자죽 두부된장국⑤⑥ 오징어볶음⑦ 북어채무침 애호박나물 배추김치
표준형 (열량/단백질)	2088/97	2093/91	2034/110	2035/86	2003/81	2031/85	2018/105
죽식형 (열량/단백질)	732/20	657/16	655/20	681/20	691/20	666/16	723/18

알레르기 유발식품

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

※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	오리
	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				
	장어	고등어	오징어	코다리	동태	전복	낙지	해물동그랑땡(오징어)- 햄(돈육)- 참치(다랑어)-	만두(돈육)- 떡갈비(우육)- 돈가스(돈육)-				