

식단표

2026년 07월

새날의집

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)	일(07.05)
아침식단			백미밥 새우살맑은국 새우전 시래기나물 알감자조림 배추김치 (584.9kcal)	백미밥 소고기뭇국 두부구이 참치김치볶음 건파래자반 열무김치 (577.3kcal)	백미밥 북어미역국 채소달걀찜 열무된장나물 브로콜리피망볶음 배추김치 (459.3kcal)	백미밥 감자양파국 소고기장조림 부들어묵조림 청경채나물 열무김치 (554.4kcal)	백미밥 버섯들깨국 돈육파리고추조림 도라지볶음 오이나물 배추김치 (559.7kcal)
점심식단			잡곡밥 애호박된장찌개 한식잡채 도토리묵무침 노각무침 배추나물 (538.3kcal)	잡곡밥 오이냉국 닭갈비 깻잎순나물 상추겉절이 배추김치 (498.4kcal)	잡곡밥 아욱된장국 굴비구이 표고버섯볶음 청포묵김무침 배추김치 (529.2kcal)	잡곡밥 김국 훈제오리구이&머스타드소스 숙주맛살냉채 실곤약채소무침 배추김치 (601kcal)	잡곡밥 물만두국 동그랑땡전 고구마순나물 숙갓두부무침 배추김치 (553.3kcal)
저녁식단			백미밥 부추달걀국 돈육고추잡채 마늘종건새우볶음 무생채 배추김치 (620.7kcal)	백미밥 시금치된장국 계란찜 감자조림 시금치나물 배추김치 (650.7kcal)	백미밥 콩나물국 잔멸치볶음 마파두부 콩나물무침 배추김치 (506.9kcal)	백미밥 우거지된장국 동태전 부추사과무침 양배추찜&쌈장 배추김치 (540.7kcal)	백미밥 청국장찌개 돈채파프리카볶음 밥새우볶음 참나물무침 배추김치 (602.4kcal)
오전간식			두유	매실차	울무차	궁중한차	생강차
오후간식			수박	오렌지	찐감자	우유, 조리품	후레쉬베리

구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)	일(07.12)
아침식단	백미밥 맑은콩나물국 미트볼 도시락김 연근아몬드조림 배추김치 (541.9kcal)	백미밥 근대된장국 두부청경채볶음 진미채무침 양념깻잎지 배추김치 (529.5kcal)	백미밥 소고기무국 두부스테이크 느타리버섯볶음 상추무침 배추김치 (527.3kcal)	백미밥 아욱된장국 채소달걀말이 브로콜리깨소스무침 건파래자반 배추김치 (519kcal)	백미밥 버섯맑은국 쇠고기장조림 채어묵볶음 깻잎나물 배추김치 (518.6kcal)	백미밥 들깨무쌈국 닭가슴살숙주볶음 표고곤약조림 근대나물 배추김치 (470.6kcal)	백미밥 순두부백탕 간장돼지불고기 양념깻잎지무침 잔멸치볶음 배추김치 (558.5kcal)
점심식단	잡곡밥 열무된장국 닭살고구마조림 미역줄기볶음 치커리양파무침 열무김치 (520.6kcal)	잡곡밥1/2 잔치국수 물만두 숙주나물 열무김치 (543.1kcal)	잡곡밥 오이냉국 우삼겹숙주찜 숙주나물 아삭고추무침 열무김치 (596kcal)	잡곡밥 시금치된장국 코다리간장조림 가지볶음 오이지무침 배추김치 (532.6kcal)	잡곡밥 꽃게탕 온두부찜 들기름김치볶음 애호박나물 배추김치 (553.1kcal)	잡곡밥 우거지된장국 소고기당면볶음 치커리유자청무침 도토리묵무침 열무김치 (424.2kcal)	백미밥 콩나물국 함박스테이크 마늘종볶음 부추양파무침 배추김치 (587.8kcal)
저녁식단	백미밥 육개장 애호박전 고사리들깨나물 양송이버섯볶음 배추김치 (526kcal)	백미밥 들기름미역국 쇠고기감자볶음 무생채 알배기쌈+쌈장 배추김치 (520.9kcal)	백미밥 우렁된장찌개 조기구이 콩나물무침 열무나물 배추김치 (535.7kcal)	백미밥 북어미역국 고등어시래기조림 도토리묵무침 무나물 열무김치 (543.4kcal)	백미밥 김국 떡갈비구이 숙주나물 미역초무침 배추김치 (518.5kcal)	백미밥 배추된장국 가자미양념찜 오이생채 옥수수채소전 열무김치 (636.4kcal)	백미밥 애호박새우젓국 게살양배추볶음 감자조림 참나물무침 배추김치 (449.6kcal)
오전간식	유자차	미숫가루	두유	매실차	울무차	궁중한차	생강차
오후간식	물만두	수박	찜감자 보리차	방울토마토	복숭아	조리콩, 우유	카스타드 두유(100ml)

구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)	일(07.19)
아침식단	백미밥 열무된장국 해물동그랑땡 숙갓두부무침 미니새송이버섯조림 배추김치 (503.3kcal)	백미밥 홍합살미역국 두부전 열무나물 애호박볶음 배추김치 (489.8kcal)	백미밥 콩나물국 새우살청경채볶음 고구마순나물 참나물무침 배추김치 (577.9kcal)	백미밥 근대된장국 스크램블에그 깻잎순나물 잔멸치볶음 배추김치 (460.9kcal)	백미밥 유부맑은국 순대채소볶음 건파래무침 고춧잎나물 배추김치 (500.2kcal)	백미밥 달걀찜국 소고기파리장조림 진미채볶음 들깨무나물 배추김치 (518.5kcal)	백미밥 복어무국 두부구이/양념장 마늘종무침 숙주나물 배추김치 (562.8kcal)
점심식단	뿌리채소영양밥 콩나물국 쭈꾸미볶음 부추적채무침 양파장아찌 배추김치 (597.7kcal)	잡곡밥 배추된장국 훈제오리볶음 팽이버섯피망볶음 양념깻잎지 무우초절임 (596.1kcal)	잡곡밥 삼계탕 머위대나물 과일샐러드 아삭고추무침 열무김치 (945.4kcal)	잡곡밥 소고기미역국 비빔장 콩나물무침 고사리볶음 무생채 (492.7kcal)	잡곡밥 오이냉국 코다리간장조림 미나리초무침 양상추샐러드 열무김치 (532.7kcal)	잡곡밥 소고기무국 동그랑땡 애호박볶음 오이무침 열무김치 (638.1kcal)	잡곡밥 설렁탕 새우전 브로콜리깨소스무침 양념깻잎지 열무김치 (588.9kcal)
저녁식단	백미밥 부대찌개 새우파전 미역줄기볶음 진미채무침 열무김치 (531.1kcal)	백미밥 청국장찌개 순대볶음 고춧잎나물 숙주맛살무침 열무김치 (552.2kcal)	백미밥 시래기된장국 병어구이 상추겉절이 단호박조림 배추김치 (518kcal)	백미밥 열무된장국 민어찜 가지볶음 부추적채무침 배추김치 (667.4kcal)	백미밥 순두부찌개 부들어묵조림 양념가지구이 도라지초무침 배추김치 (533.7kcal)	백미밥 콩가루배춧국 메추리알조림 견과류연근조림 참나물무침 배추김치 (584kcal)	잡곡밥 순두부찌개 치즈달걀말이 실곤약채소무침 고사리나물 배추김치 (492.2kcal)
오전간식	유자차	미숫가루	두유	매실차	율무차	궁중한차	생강차
오후간식	쁘티첼	찐옥수수	수박	밤호박찜	토마토	치즈케익	오렌지

구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)	일(07.26)
아침식단	백미밥 호박새우젓국 달걀장조림 감자베이컨구이 치커리무침 배추김치 (544.7kcal)	백미밥 버섯맑은국 소고기양배추볶음 도시락김 불어묵조림 열무김치 (575.7kcal)	백미밥 콩나물김치국 닭살피망조림 양배추햄볶음 시래기나물 열무김치 (495.7kcal)	백미밥 들기름미역국 돈육감자조림 파리고추멸치볶음 무생채 배추김치 (536.9kcal)	백미밥 들깨버섯국 두부달걀구이 건새우마늘종볶음 노각무침 배추김치 (509.9kcal)	백미밥 유부맑은국 소고기새송이볶음 참나물무침 연근조림 배추김치 (525kcal)	백미밥 호박요된장국 소고기피망볶음 도라지오이무침 가지나물 배추김치 (487.6kcal)
점심식단	잡곡밥 유부장국 카레소스 양상추샐러드 오이무침 열무김치 (582.8kcal)	잡곡밥 콩국수 무생채 궁채들깨볶음 애호박나물 배추김치 (589.1kcal)	백미밥 아욱된장국 제육볶음 양배추찜&쌈장 느타리버섯나물 배추김치 (484.2kcal)	잡곡밥 소고기미역국 고등어조림 참나물 애느타리버섯볶음 열무김치 (443.4kcal)	잡곡밥 호박고추장찌개 돈삼겹수육&새우젓 상추겉절이 숙주나물 배추김치 (543.4kcal)	잡곡밥 오이냉국 돈간장불고기 시금치나물 상추/쌈장 열무김치 (947.3kcal)	잡곡밥 콩나물국 함박스테이크 애호박볶음 부추양파생채 열무김치 (512.9kcal)
저녁식단	백미밥2/3 들깨수제비국 새우살파프리카볶음 돈육잡채 아삭고추무침 배추김치 (510.2kcal)	백미밥 소고기묵국 코다리강정 열무된장나물 도라지볶음 배추김치 (568.8kcal)	백미밥 감자양파국 고등어구이 미니새송이조림 마카로니콘샐러드 배추김치 (669kcal)	백미밥 오이냉국 어묵볶음 진미채볶음 깻잎순나물 배추김치 (540.9kcal)	백미밥 양송이들깨탕 단호박해물찜 브로콜리피망볶음 건파래자반 배추김치 (464.6kcal)	백미밥 콩비지찌개 새우브로콜리볶음 당근어묵조림 시금치나물 배추김치 (505.1kcal)	백미밥 홍합살맑은국 닭가슴살카레구이 표고버섯나물 열무무침 배추김치 (469.4kcal)
오전간식	유자차	미숫가루	두유	매실차	율무차	궁중한차	생강차
오후간식	요플레	수박	찐감자, 매실청	복숭아	조리퐁, 우유	카스타드	오렌지

구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)		
아침식단	백미밥 두부새우젓국 돈육메알조림 우엉채볶음 청경채무침 배추김치 (592.2kcal)	백미밥 들기름미역국 참치채소볶음 연두부찜&양념장 시래기된장지짐 배추김치 (509.3kcal)	백미밥 순두부백탕 돼지고기감자조림 근대나물 브로콜리숙회&초장 배추김치 (552.8kcal)	백미밥 물만둣국 소고기숙주볶음 죽순초무침 오이나물 배추김치 (559.4kcal)	백미밥 소고기뭇국 채소달걀찜 진미채볶음 애호박나물 배추김치 (539.7kcal)		
점심식단	비빔밥 냉김국 콩나물 애호박나물 달걀후라이/비빔장 무우생채 (645.7kcal)	잡곡밥 근대된장국 고등어무조림 깻잎순나물 실곤약채소무침 배추김치 (672.4kcal)	잡곡밥 아욱된장국 오징어볶음 부추양파무침 가지나물 배추김치 (481.6kcal)	잡곡밥 미역냉국 닭봉볶음 도토리묵무침 오이무침 열무김치 (576.4kcal)	잡곡밥 시래기된장국 코다리양념찜 고구마순나물 썩갓두부무침 배추김치 (595.6kcal)		
저녁식단	백미밥 달걀실파국 훈제오리채소무침 비트쌈무 숙주나물 배추김치 (466.2kcal)	백미밥 열무된장국 계란조림 양배추쌈&쌈장 고사리나물 배추김치 (545.5kcal)	백미밥 미역국 채소달걀말이 배추된장나물 연근아몬드조림 열무김치 (568.1kcal)	백미밥 맑은콩나물국 고등어구이 미니새송이버섯볶음 청경채겉절이 배추김치 (548.7kcal)	백미밥 건새우미역국 떡갈비 참나물무침 볼어묵조림 배추김치 (599.7kcal)		
오전간식	유자차	미숫가루	두유	매실차	율무차		
오후간식	감귤젤리	수박	밤호박찜	찰순대	찜옥수수		

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 해남군 어린이·사회복지급식관리지원센터 제공 식단표