

식단표

2026년 09월

새날의집

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)	일(09.06)
아침식단		백미밥 새우살맑은국 쇠고기표고버섯볶음 오이무침 깻잎순나물 깍두기 (56.9kcal)	백미밥 콩나물국 참치김치볶음 두부구이 열무나물 깍두기 (526.4kcal)	백미밥 북어미역국 돈육메알장조림 맛살겨자냉채 마늘종무침 배추김치 (587.5kcal)	백미밥 어묵국 채소달걀말이 느타리버섯볶음 우엉조림 배추김치 (550.4kcal)	백미밥 다시마채국 돈육짜리고추조림 열무나물 잔멸치볶음 배추김치 (557.9kcal)	백미밥 들깨무채국 가자미양념찜 깻잎순나물볶음 감자채볶음 배추김치 (529.9kcal)
점심식단		잡곡밥 오이냉국 한식잡채 도토리묵무침 가지나물 배추김치 (523.8kcal)	잡곡밥 미소된장국 순살아귀찜 부추양파무침 두부숙갓무침 깍두기 (491.6kcal)	잡곡밥 우거지뼈감자탕 청포묵김무침 애호박나물 아삭고추무침 배추김치 (533.1kcal)	잡곡밥 근대된장국 병어호박조림 취나물된장무침 양상추샐러드 배추김치 (491.2kcal)	잡곡밥 감자양파국 오리훈제양배추볶음 가지전 상추겉절이 배추김치 (618.7kcal)	햄김치볶음밥 팽이된장국 동그랑땡 양상추샐러드/오리엔 탈 오이나물 요플레 (584.8kcal)
저녁식단		백미밥 아욱된장국 해물완자전 무생채 고구마순된장무침 배추김치 (519.5kcal)	백미밥 소고기뭇국 치즈계란말이 미니새송이버섯조림 참나물무침 배추김치 (546.1kcal)	백미밥 물만둣국 고등어구이 콩나물무침 양파장아찌 배추김치 (581.2kcal)	백미밥 콩나물된장국 차돌박이숙주볶음 오이무침 무생채 배추김치 (563.1kcal)	백미밥 청국장찌개 새우전 청경채나물 죽순초무침 배추김치 (517.7kcal)	백미밥 모듬어묵국 채소달걀찜 맛살브로콜리볶음 치커리사과무침 배추김치 (520.8kcal)
오전간식		생강차	두유	매실차	율무차	생강차	미숫가루
오후간식		우유, 조리퐁	밤호박찜	포도	무화과	감귤젤리	카스타드

구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)	일(09.13)
아침식단	백미밥 순두부백탕 너비아니구이 숙주나물 명엽채무침 배추김치 (629kcal)	백미밥 애호박새우젓국 스크램블에그 연근조림 시금치나물 배추김치 (481.5kcal)	백미밥 시래기된장국 간장두부조림 미니새송이버섯볶음 가지나물 배추김치 (456.7kcal)	백미밥 복엇국 팽이버섯파프리카볶음 소고기장조림 청경채나물 배추김치 (527.4kcal)	백미밥 달걀파국 가자미양념찜 마늘종볶음 숙주나물 배추김치 (512.9kcal)	백미밥 소고기뭇국 메추리알곤약조림 참깨브로콜리무침 열무나물 배추김치 (501kcal)	백미밥 감자양파국 돈육간장볶음 연두부/양념장 콩나물무침 배추김치 (510.4kcal)
점심식단	잡곡밥 육개장 코다리간장조림 견과공조림 죽순나물 배추김치 (708kcal)	잡곡밥 아욱된장국 소고기부추볶음 맛살겨자냉채 고사리나물 깍두기 (575.8kcal)	비빔밥 달걀파국 계란후라이 콩나물무침 무생채 배추김치 요구르트 (638.1kcal)	잡곡밥 된장찌개 돈삼겹수육+새우젓 진미채무침 상추겉절이 배추김치 (556.3kcal)	잡곡밥 오이냉국 닭볶음탕 참나물무침 궁채들깨볶음 배추김치 (503.4kcal)	잡곡밥2/3 삼색수제비국 돈육애호박볶음 가지양념무침 취나물볶음 배추김치 (525.8kcal)	잡곡밥 육개장 동태전&양념장 방울토마토샐러드/사 우전D 오이나물 깍두기 (558.4kcal)
저녁식단	백미밥 바지락미역국 돈육양배추볶음 표고버섯조림 참나물겉절이 배추김치 (534.2kcal)	백미밥 유부맑은국 삼치구이 한식잡채 열무무침 깍두기 (645.1kcal)	백미밥 우거지들깨국 두부조림 청포묵무침 취나물볶음 깍두기 (617.3kcal)	백미밥 김치콩나물국 갈치구이 고구마순나물 썩갓나물 깍두기 (565.6kcal)	백미밥 건새우미역국 오삼불고기 우영조림 부추양파무침 배추김치 (477.1kcal)	백미밥 맑은청국장 고등어무조림 느타리버섯볶음 배추나물 깍두기 (601kcal)	백미밥 홍합살맑은국 오리훈제채소무침 양념깻잎지 잔멸치파리고추볶음 배추김치 (575.1kcal)
오전간식	유자차	생강차	두유	매실차	울무차	생강차	미숫가루
오후간식	롤케익	요플레	물만두(&양념장)	둥굴레차 쌀과자	찐옥수수	감귤젤리	에이스 크레커, 우유

구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)	일(09.20)
아침식단	백미밥 시금치된장국 채소달걀찜 어묵볶음 고구마순나물 배추김치 (503.7kcal)	백미밥 콩나물국 마파두부 진미채무침 청경채나물 배추김치 (466.4kcal)	백미밥 콩비지백탕 스크램블에그 잔멸치아몬드볶음 무나물 배추김치 (563.9kcal)	백미밥 열무된장국 닭살고구마조림 애호박나물 밥새우볶음 배추김치 (494.7kcal)	백미밥 다시마무채국 가자미양념찜 마늘종햄볶음 토란대나물 배추김치 (569.9kcal)	백미밥 바지락맑은국 돈장조림 열무나물 새송이버섯볶음 배추김치 (558.7kcal)	백미밥 모듬어묵국 두부양념조림 시금치나물 브로콜리무침 배추김치 (562.7kcal)
점심식단	잡곡밥 참치김치찌개 돈육굴소스볶음 도토리묵무침 죽순나물 깍두기 (598.3kcal)	버섯영양밥*양념장 아욱된장국 동그랑땡전 참나물무침(배추김치 사과주스 (602.8kcal)	잡곡밥 바지락수제비 숙주나물 시금치나물 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 순두부찌개 두부조림 도라지무침 건파래자반 깍두기 (585.5kcal)	잡곡밥 근대된장국 돈채피망볶음 콩나물무침 상추겉절이 배추김치 (490.9kcal)	잡곡밥 미역소고기국 도토리묵 함박스테이크 청경채나물 깍두기 (544.3kcal)	닭칼국수 해물김치전 맛살겨자냉채 깍두기 요구르트 (520.3kcal)
저녁식단	백미밥 닭곰탕 한식잡채 표고버섯볶음 열무무침 깍두기 (551.5kcal)	백미밥 북엇국 안동찜닭 가지볶음 치커리무침 배추김치 (499.4kcal)	백미밥 들깨미역국 차돌박이숙주볶음 표고곤약조림 고구마순나물 배추김치 (538.9kcal)	백미밥 달걀찜국 삼치카레구이 느타리버섯볶음 깻잎순나물 배추김치 (531.2kcal)	백미밥 쇠고기당면국 계란찜 오이나물 썩갓두부무침 깍두기 (547.8kcal)	백미밥 유부된장국 훈제오리구이&머스타드 궁채들깨볶음 부추양파무침 배추김치 (620.2kcal)	백미밥 들기름미역국 고등어무조림 고사리나물 도토리묵무침 배추김치 (616.6kcal)
오전간식	유자차	생강차	두유	매실차	울무차	생강차	미숫가루
오후간식	요플레	밤호박찜	복숭아	찰순대	무화과	포도	오뜨

구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)	일(09.27)
아침식단	백미밥 물만두국 쇠고기파리고추볶음 진미채무침 애호박나물 배추김치 (665.7kcal)	백미밥 북엇국 돈채피망볶음 깻잎순나물 도라지무침 배추김치 (541.4kcal)	백미밥 들깨토란국 코다리양념찜 미니새송이버섯볶음 고춧잎나물 배추김치 (710.5kcal)	백미밥 콩나물국 맛살스크램블에그 건새우마늘종볶음 시금치나물 배추김치 (520.3kcal)	백미밥 아욱된장국 닭살굴소스조림 잔멸치아몬드볶음 부추양파무침 배추김치 (581kcal)	백미밥 달걀실파국 돈육브로콜리볶음 표고버섯조림 오이무침 배추김치 (517.6kcal)	백미밥 건새우아욱된장국 가자미양념찜 감자채볶음 깻잎순나물 배추김치 (578.5kcal)
점심식단	백미밥 썩갠된장국 계란말이 실곤약채소무침 깻잎나물 깍두기 (408.7kcal)	잡곡밥 우거지된장국 카레밥 멸치볶음 무생채 배추김치 (513.3kcal)	백미밥2/3 유부맑은국 고등어조림 골뱅이소면 아삭고추무침 깍두기 (605.7kcal)	잡곡밥 미역국 안동찜닭 사각어묵볶음 쪽파무생채 배추김치 (581.1kcal)	잡곡밥 두부탕국 돼지갈비찜 한식잡채 애호박나물 깍두기 (689.1kcal)	잡곡밥1/2 소고기쌀국수 훈제오리구이&머스타드소스 연근조림 치커리유자무침 배추김치 (622.9kcal)	잡곡밥 순두부백탕 통마늘제육볶음 양배추찜/쌈장 청경채나물 깍두기 (541.6kcal)
저녁식단	잡곡밥 부대찌개 채소달걀찜 우엉조림 치커리유자청무침 배추김치 (543.8kcal)	백미밥 모듬버섯전골 스모크햄달걀전 잔멸치볶음 무나물 배추김치 (506.2kcal)	잡곡밥 시래기된장국 닭볶음탕 죽순채들깨볶음 숙주나물 배추김치 (427.5kcal)	백미밥 청국장찌개 임연수구이 가지양념무침 건파래자반 배추김치 (556.4kcal)	백미밥 들기름미역국 갈치구이 맛살오이냉채 썩갠나물 배추김치 (875.8kcal)	백미밥 유부김치국 동태전 연두부/양념장 토란대나물 깍두기 (602.7kcal)	백미밥 소고기묵국 치즈달걀말이 견과콩조림 콩나물무침 배추김치 (694.7kcal)
오전간식	유자차	생강차	두유	매실차	울무차	생강차	미숫가루
오후간식	송편, 식혜	요플레	우유, 조리퐁	포도	송편, 단호박식혜	한과, 녹차	카스타드

구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)				
아침식단	백미밥 어묵국 닭살피망볶음 우엉조림 시금치나물 배추김치 (503.9kcal)	백미밥 맑은감자국 고등어구이 잔멸치파리고추볶음 부추양파무침 배추김치 (588.1kcal)	백미밥 순두부들깨탕 소고기장조림 무말랭이무침 오이나물 배추김치 (599.6kcal)				
점심식단	잡곡밥 다시마무채국 코다리강정 새송이버섯볶음 숙주나물 배추김치 (520.4kcal)	잡곡밥 호박고추장찌개 오리주물럭 토란대나물 참나물무침 배추김치 (558.3kcal)	잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀찜 고춧잎나물무침 팽이버섯파프리카볶음 깍두기 (478.5kcal)				
저녁식단	백미밥 열무된장국 식물고기 상추겉절이 도라지무침 배추김치 (539kcal)	백미밥 북어미역국 돈목살양파볶음 가지나물 치커리사과무침 배추김치 (545.3kcal)	백미밥 근대된장국 순대채소볶음 볼어묵조림 애호박나물 배추김치 (562.9kcal)				
오전간식	유자차	생강차	두유				
오후간식	요플레	쌀과자	무화과				

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

※ 해남군 어린이·사회복지급식관리지원센터 제공 식단표