

식단표

2026년 10월

새날의집

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)	일(10.04)
아침식단				백미밥 물만둣국 새우살채소볶음 얼갈이무침 표고버섯조림 깍두기 (479.1kcal)	백미밥 홍합살맑은국 돈육채소볶음 견과콩조림 깻잎순나물볶음 배추김치 (708kcal)	백미밥 무채된장국 두부구이 고구마순나물 브로콜리두부무침 배추김치 (473.5kcal)	백미밥 애호박새우젓국 소고기메추리알조림 진미채무침 궁채들깨볶음 배추김치 (575.4kcal)
점심식단				잡곡밥 콩나물국 안동찜닭 토란대나물 상추쌈/쌈장 배추김치 (505.2kcal)	잡곡밥 시금치된장국 병어호박조림 콩나물무침 도토리묵무침 배추김치 (456.7kcal)	잡곡밥 북엇국 돈육잡채 팽이버섯파프리카볶음 열무나물 배추김치 (642.2kcal)	백미밥 감자양파국 훈제오리구이/소스 치커리유자무침 열무김치 (517.1kcal)
저녁식단				백미밥 순두부찌개 코다리강정 아삭이고추된장무침 미역줄기볶음 배추김치 (556.8kcal)	잡곡밥1/2 잔치국수 연근조림 떡갈비구이 부추양파무침 배추김치 (581.1kcal)	백미밥 맑은청국장 동태전/양념장 청경채나물 새송이버섯볶음 배추김치 (539.7kcal)	백미밥 근대된장국 어묵볶음 마파두부 숙주나물 배추김치 (517kcal)
오전간식				매실차	율무차	생강차	매실차
오후간식				배	우유, 조리품	요플레	카스타드, 두유

구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)	일(10.11)
아침식단	백미밥 들기름미역국 참치김치볶음 동태전/양념장 취나물무침 열무김치 (501.1kcal)	백미밥 어묵국 채소달걀찜 건새우마늘종볶음 시금치나물 배추김치 (647.9kcal)	백미밥 유부맑은국 삼치무조림 잔멸치파리고추볶음 김무침 배추김치 (550.7kcal)	백미밥 콩나물국 두부양념조림 청경채나물 채어묵볶음 배추김치 (589.2kcal)	백미밥 달걀파국 애호박전 애호박볶음 양념깻잎지 배추김치 (503.5kcal)	백미밥 다시마무채국 소고기버섯볶음 도라지무침 부추나물 배추김치 (505.7kcal)	백미밥 토란국 두부스테이크 연근조림 근대나물 배추김치 (562.1kcal)
점심식단	짜장밥 짬뽕국 만두탕수&소스 단무지채무침 배추김치 요구르트 (521.3kcal)	잡곡밥 시래기된장국 코다리간장조림 고춧잎무침 가지나물 배추김치 (527.7kcal)	잡곡밥 썩갠된장국 쇠불고기 양념깻잎지 느타리버섯볶음 배추김치 (704.5kcal)	비빔밥 고추장찌개 콩나물무침 애호박채볶음 계란후라이/볶음장 무생채 (501.8kcal)	잡곡밥 버섯들깨국 간장불고기 상추&쌈장 숙주나물 배추김치 (486.2kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 떡갈비구이 도토리묵무침 얼갈이된장무침 배추김치 (611kcal)	잡곡밥 아욱된장국 훈제오리구이/소스 느타리버섯볶음 치커리사과무침 배추김치 (628.4kcal)
저녁식단	백미밥 닭곰탕 해물동그랑땡 늪은호박조림 오복지무침 배추김치 (588.2kcal)	백미밥 바지락국 가자미구이 감자채볶음 열무나물 배추김치 (618.4kcal)	백미밥 버섯된장국 어묵볶음 궁채들깨볶음 청포묵무침 배추김치 (528.2kcal)	백미밥 황태미역국 메추리알조림 미나리숙주나물 맛살팽이버섯전 열무김치 (604kcal)	백미밥 부어묵우동 군만두&양념장 가지볶음 취나물무침 열무김치 (558.2kcal)	백미밥 건새우된장국 쭈꾸미볶음 감자조림 시금치나물 열무김치 (556.3kcal)	백미밥 들깨미역국 코다리강정 연두부찜/양념장 오이무침 배추김치 (521.2kcal)
오전간식	유자차	생강차	두유	매실차	율무차	생강차	매실차
오후간식	사과	찰순대	포도	배	밤호박찜	요거트	우유 카스타드

구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)	일(10.18)
아침식단	백미밥 복엇국 쇠고기파리고추볶음 진미채무침 방아잎나물 배추김치 (640.3kcal)	백미밥 소고기뭇국 닭살굴소스조림 잔멸치아몬드볶음 고구마순나물 배추김치 (560.6kcal)	백미밥 감자맑은국 돈육청경채볶음 도토리묵무침 숙주나물 배추김치 (553.5kcal)	백미밥 근대된장국 새우살스크램블에그 시금치나물 쥐어채볶음 배추김치 (511.5kcal)	백미밥 어묵국 마파두부 마늘종볶음 깻잎순나물 배추김치 (640.6kcal)	백미밥 감자양파국 늪은호박닭살볶음 잔멸치조림 연근조림 배추김치 (466.3kcal)	백미밥 시래기된장국 두부양념조림 무생채 청포묵김무침 배추김치 (518.7kcal)
점심식단	참치채소비빔밥 콩나물국 달걀찜 콘사과샐러드 멸치볶음 배추김치 (594.7kcal)	잡곡밥 시금치된장국 제육김치볶음 콩나물무침 상추겉절이 열무김치 (507.2kcal)	잡곡밥 팽이버섯장국 카레소스 해물완자 오이나물 열무김치 (597.6kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 닭볶음탕 고사리나물 상추쌈&쌈장 배추김치 (579.1kcal)	백미밥 사골우거지국 오리떡갈비 연근조림 청경채나물 열무김치 (600.6kcal)	잡곡밥 썩갠장국 함박스테이크 참나물 부추양파무침 배추김치 (521.8kcal)	잡곡밥 모듬어묵국 훈제오리채소볶음 미니새송이버섯조림 부추무침 배추김치 (521.2kcal)
저녁식단	백미밥 근대된장국 어묵볶음 애호박나물 부추양파무침 배추김치 (492.5kcal)	백미밥2/3 들깨수제비국 계란찜 썩갠두부무침 구이김&양념장 배추김치 (510.9kcal)	백미밥 오징어부추국 떡갈비구이 늪은호박조림 열무나물 배추김치 (533.9kcal)	백미밥 콩나물국 가자미카레구이 새송이버섯볶음 얼갈이겉절이 열무김치 (614kcal)	잡곡밥 오징어뭇국 삼치구이 들기름무나물 취나물무침 배추김치 (561.6kcal)	백미밥 소고기배춧국 코다리조림 도라지볶음 느타리버섯볶음 열무김치 (597.1kcal)	백미밥 청국장찌개 새우전 해물완자조림 오이나물 배추김치 (627kcal)
오전간식	유자차	생강차	두유	매실차	율무차	생강차	매실차
오후간식	치즈케익, 두유	쌀과자, 보리차	무화과	물만두+양념장	굴	카스타드, 보리차	보리차 찜감자

구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)	일(10.25)
아침식단	백미밥 들깨무채국 소고기메추리알조림 진미채무침 숙주나물 배추김치 (543.3kcal)	백미밥 달걀파국 참치채소볶음 검정콩조림 브로콜리깨소스무침 배추김치 (598kcal)	백미밥 콩나물국 닭살고구마조림 썩갓두부무침 양배추나물 배추김치 (494.9kcal)	백미밥 쇠고기미역국 달걀장조림 미니새송이버섯볶음 오이무침 배추김치 (566.5kcal)	백미밥 버섯들깨탕 돈채피망볶음 연근조림 호박잎나물 배추김치 (506.6kcal)	백미밥 홍합살뭇국 참치스크램블에그 느타리버섯볶음 청경채나물 배추김치 (528.3kcal)	백미밥 시래기된장국 고등어구이 토란대나물 진미채무침 배추김치 (574.7kcal)
점심식단	잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀말이 팽이버섯볶음 청경채무침 깍두기 (528.2kcal)	잡곡밥 순두부찌개 돈육잡채 고구마순나물 치커리유자무침 배추김치 (561.9kcal)	버섯영양밥*양념장 유부된장국 삼치양념찜 간장깍잎지 깍두기 요구르트 (597kcal)	백미밥 들기름미역국 동태전/양념장 도토리묵무침 부추나물 깍두기 (568.7kcal)	잡곡밥 아귀탕 숙주나물 미역줄기볶음 쪽파김무침 배추김치 (497.8kcal)	잡곡밥 호박찌개 간장불고기 잔멸치볶음 부추양파무침 배추김치 (523.2kcal)	잡곡밥 닭곰탕 연두부/양념장 참나물 시금치무침 배추김치 (543.9kcal)
저녁식단	백미밥 근대된장국 고등어구이 마늘종맛살볶음 애호박나물 배추김치 (546.8kcal)	백미밥1/2 떡만둣국 닭가슴살표고버섯볶음 콩나물무침 배추김치 (536.2kcal)	백미밥 황태채뭇국 차돌박이숙주볶음 가지무침 시래기나물 배추김치 (571kcal)	잡곡밥 근대된장국 두부전 사각어묵볶음 치커리무침 열무김치 (469.8kcal)	백미밥 시금치된장국 굴비구이 애호박볶음 건파래자반 열무김치 (446.6kcal)	백미밥 청국장찌개 새우전 궁채들깨볶음 고사리나물 열무김치 (590.4kcal)	백미밥 순두부백탕 떡갈비구이 늪은호박조림 아삭이고추된장무침 배추김치 (593.7kcal)
오전간식	유자차	생강차	두유	매실차	율무차	생강차	매실차
오후간식	요거트	포도	찰순대	배	연양갱	굴	카스타드, 두유

구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)	
아침식단	백미밥 복엇국 쇠고기장조림 감자채볶음 김구이&양념장 배추김치 (522.9kcal)	백미밥 콩나물국 가자미양념찜 맛살겨자냉채 얼무나물 배추김치 (491.6kcal)	백미밥 두부새우젓국 돈육파리고추볶음 도라지무침 양념깻잎지 배추김치 (537.5kcal)	백미밥 들깨미역국 코다리양념찜 표고버섯볶음 건파래자반 배추김치 (478.8kcal)	백미밥 달걀국 마파두부 숙주나물 가지볶음 배추김치 (532.8kcal)	백미밥 황태채뭇국 소고기장조림 애호박볶음 깻잎순나물 배추김치 (566.8kcal)	
점심식단	잡곡밥 육개장 순대채소볶음 새송이버섯조림 고구마순나물 배추김치 (576kcal)	잡곡밥 우렁된장국 닭볶음탕 건새우마늘종볶음 오이무침 배추김치 (541.7kcal)	잡곡밥 우거지된장국 오리주물럭 숙주나물 상추쌈&쌈장 배추김치 (624.8kcal)	잡곡밥 근대된장국 해물동그랑땡 북어포무침 상추겉절이 배추김치 (632.2kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 삼치호박조림 도토리묵무침 시금치나물 깍두기 (550.3kcal)	잡곡밥 버섯된장국 훈제오리구이/소스 청경채겉절이 마늘종맛살볶음 배추김치 (534kcal)	
저녁식단	백미밥 소고기미역국 고등어김치조림 양배추콘샐러드 채어묵볶음 배추김치 (570.2kcal)	백미밥 참치김치찌개 채소달걀찜 미역줄기볶음 얼갈이나물 깍두기 (556.2kcal)	백미밥 아욱된장국 새우전 볼어묵조림 취나물볶음 배추김치 (598.9kcal)	백미밥1/2 소고기떡국 닭살굴소스조림 토란대나물 브로콜리숙회/초장 배추김치 (579.4kcal)	백미밥 청국장찌개 돈육잡채 궁채들깨볶음 고춧잎무침 배추김치 (528kcal)	백미밥 순살감자탕 치즈달걀말이 연근아몬드조림 부추무침 깍두기 (605.9kcal)	
오전간식	유자차	생강차	두유	매실차	율무차	생강차	
오후간식	포도	치즈케익	태추단감	찐고구마, 보리차	배	애플파이	

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

※ 해남군 어린이·사회복지급식관리지원센터 제공 식단표