

10월 식단표

(표준형_간식,죽식 포함)

발행처 : 강원AIP원미사회복지관식물관리지원센터
발행일 : 2024. 09. 20.
작성일자 : 영양사 신지원
출처 : 식생활안전관리원



10월 식단표

(표준형_간식,죽식 포함)

발행처 : 강원AIP원미사회복지관식물관리지원센터
발행일 : 2024. 09. 20.
작성일자 : 영양사 신지원
출처 : 식생활안전관리원



상세한 조리	활력있는 중식	편안한 석식	죽식	간식,음료환 수분
1일 에너지 1843 kcal 단백질 75g 배미밥 물만두국 새우살채소볶음 표고버섯조림 알갈미무침 각두기	집곡밥 두부김치국 안동찜닭 도토리묵무침 아삭이 고추된장무침 각두기	배미밥 호박알된장국 동태전/양념장 해파리냉채 토란대나물 배추김치	조: 흰죽 중: 새우살채소죽 석: 닭살채소죽	오전 미숫가루
2일 에너지 1843 kcal 단백질 68g 노인의날 배미밥 복숭아국 미트볼조림 스크램블에그 깻잎순나물 배추김치	집곡밥 시금치된장국 오삼불고기 모듬쌈/쌈장 부추양파무침 배추김치	배미밥 콩나물국 마파두부 연근양송이조림 오이나물 배추김치	조: 흰죽 중: 두부채소죽 석: 두부채소죽	오전 요거트
3일 에너지 1970 kcal 단백질 90g 개천절 배미밥 무재된장국 닭살피망조림 연두부/양념장 고구마순나물 배추김치	집곡밥 들기름미역국 돈육복합 꽃감샐러드 가지나물 배추김치	배미밥 청국장찌개 코다리양념찜 늪은호박전 청정채나물 배추김치	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 흑임자죽	오전 사과
4일 에너지 1993 kcal 단백질 71g 배미밥 애호박맑은국 채소달걀말이 진미채무침 알감자조림 배추김치	집곡밥 콩나물찌개 가자미/파래구이 베이컨팬이/버섯볶음 양상추샐러드/키위D 배추김치	배미밥 근대된장국 순대채소볶음 죽봉어/묵간장조림 숙주나물무침 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 소고기채소죽	오전 요거트
5일 에너지 1911 kcal 단백질 81g 배미밥 소고기미역국 참지김치볶음 두부구이/양념장 오복지들이들무침 각두기	집곡밥 아욱된장국 훈제오리구이 가지볶음 양념깻잎지 배추김치	배미밥 설렁탕 삼지무조림 느타리버섯볶음 취나물무침 각두기	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 들깨버섯죽	오전 방울토마토
6일 에너지 2029 kcal 단백질 90g 배미밥 감자양파국 조기구이 건새우마늘중볶음 시래기된장지짐 배추김치	집곡밥 호박된장찌개 소고기장조림 감자채볶음 오이무침 배추김치	배미밥 순두부칼국 동그랑땡전 파프리카전채 열무나물 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 순두부채소죽	오전 바나나
7일 에너지 1927 kcal 단백질 70g 배미밥 콩나물국 너비아니구이 멸치호두볶음 숙깃나물 배추김치	짜장밥 달걀파국 람송/소스 짜사이채무침 배추김치 요구르트	배미밥 유부된장국 깻잎달걀반 짜사이채무침 무생채 배추김치	조: 흰죽 중: 순두부채소죽 석: 닭살채소죽	오전 요거트

8일 에너지 1933 kcal 단백질 71g 한로 배미밥 근대된장국 떡갈비구이 오징어전/파무침 청경채나물 배추김치	집곡밥 홍합살맑은국 돈육살양파볶음 양배추찜/쌈장 고사리들깨볶음 배추김치	배미밥 소고기양면국 마파두부 양배추떡볶음 파래무무침 각두기	조: 흰죽 중: 두부채소죽 석: 소고기채소죽	오전 사과
9일 에너지 1901 kcal 단백질 80g 한글날 배미밥 달걀파국 돈사태찜 우엉조림 애호박새우젓볶음 배추김치	집곡밥 버섯들깨국 코다리엇장조림 비름나물 마카로니콘샐러드 배추김치	배미밥 아욱된장국 닭살데리야기볶음 토란대나물 오이무침 배추김치	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 닭살채소죽	오전 사과
10일 에너지 1847 kcal 단백질 74g 배미밥 다시마무채국 두부양념조림 밥새우볶음 가지나물 배추김치	집곡밥 우거지된장국 나지볶음 감자조림 참나물무침 각두기	배미밥 육개장 고등어구이 메추리알곤약조림 알갈미결절이 각두기	조: 흰죽 중: 두부채소죽 석: 소고기채소죽	오전 사과
11일 에너지 1920 kcal 단백질 70g 배미밥 시래기된장국 미트볼조림 닭살피망조림 근대나물 배추김치	집곡밥 콩나물국 순살닭갈비 미니새송이버섯볶음 치커리사과무침 배추김치	배미밥 우부미소국 돈까스/소스 청초목무침 무생채 배추김치	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 단호박죽	오전 사과
12일 에너지 2034 kcal 단백질 71g 배미밥 감자옹심이국 버섯소불고기 도라지오이무침 깻잎순나물 배추김치	집곡밥 배해장국 채소달걀찜 어항가지볶음 취나물무침 배추김치	배미밥 건새우미역국 오리불고기 애호박나물 부추양파무침 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 닭살채소죽	오전 사과
13일 에너지 1813 kcal 단백질 71g 배미밥 소고기미역국 비엔나소시지볶음 전멸치아몬드조림 참나물무침 배추김치	집곡밥 시금치된장국 계육볶음 콩나물무침 산후견절이 배추김치	배미밥 수제비국 삼지무조림 삭갓두부무침 구이김/양념장 각두기	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 두부채소죽	오전 사과
14일 에너지 2077 kcal 단백질 90g 배미밥 오징어줄소스볶음 연두부/양념장 숙주나물 배추김치	집곡밥 팬이버섯장국 생선까스/터로스스 오이양파무침 각두기 요구르트	배미밥 꽃게탕 떡갈비구이 늪은호박조림 열무된장나물 배추김치	조: 흰죽 중: 북어채소죽 석: 연두부채소죽	오전 사과

10월 식단표

발행처 : 강진야문사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2024. 09. 20.
작성자 : 영양사 신지원
처 : 식생활안전관리원

10월 식단표

발행처 : 강진야문사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2024. 09. 20.
작성자 : 영양사 신지원
처 : 식생활안전관리원

상세한 조식		활력있는 중식	편안한 석식	죽식	간식·음료 수분
15일	백미밥 소고기국 스크램블에그 짜이채볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 돈육통마늘볶음 상추생채/양념장 고사리나물 배추김치	백미밥 콩나물국 코다리양념찜 새송이버섯볶음 얼갈이나물 각두기	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 들깨버섯죽	오 전 미숫가루 단호박찜 향긋차
에너지 단백질 1802 kcal	89g				
16일	백미밥 숙갓어묵국 닭가슴살채소볶음 애호박나물 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 오징어묵국 동태전/양념장 컬리플라워브로콜리숙회 취나물무침 배추김치	백미밥 사골우거지국 두부양념조림 전멸치볶음 시금치나물 각두기	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 두부채소죽	오 전 요거트 물만두 향긋클레차
에너지 단백질 1787 kcal	84g				
17일	백미밥 감자맑은국 소고기매추리얼조림 올방개묵무침 무생채 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 토사태떡점 사각어묵볶음 부추양파무침 각두기	백미밥 소고기묵국 곰치호박조림 느타리버섯볶음 얼굴나물 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 달걀버섯죽	오 전 두유 바람떡앳 보리차
에너지 단백질 1988 kcal	89g				
18일	백미밥 무채된장국 비엔나채볶음 연근조림 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 고등어데리야끼구이 콩나물무침 근대나물 각두기	백미밥 청국장찌개 고추장채/꽃빵 너비아나구이 오이나물 배추김치	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 흑임자죽	오 전 오렌지 진감자앳 우유
에너지 단백질 2018 kcal	87g				
19일	백미밥 토란국 두부양념조림 진미채무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 채소달걀찜 물파래새우전 정경채무침 각두기	백미밥 근대된장국 삼치무조림 마늘종햄볶음 양념깻잎지 배추김치	조: 흰죽 중: 두부채소죽 석: 새우살채소죽	오 전 사과 햇케이크 앳우유
에너지 단백질 2058 kcal	85g				
20일	백미밥 달걀파국 참치채소볶음 브로콜리무침 양파콜조림 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 토막계구이 치커리유채무침 고사리나물 배추김치	백미밥 아묵갓국 훈제오리부추무침 미니새송이버섯조림 상추양파무침 각두기	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 순두부채소죽	오 전 요거트 증편앳 수정과
에너지 단백질 1946 kcal	85g				
21일	백미밥 콩나물국 달걀고구마조림 숙갓두부무침 양배추나물 각두기	잡곡밥 버섯된장국 낙지볶음 물만두찜/조간장 훈연호박조림 배추김치	백미밥 실파달걀국 임연수구이 가지나물 아욱된장무침 배추김치	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 두부채소죽	오 전 바나나 미니와플 앳두유
에너지 단백질 1918 kcal	83g				

상세한 조식		활력있는 중식	편안한 석식	죽식	간식·음료 수분
22일	백미밥 소고기미역국 두부달걀구이 미니새송이버섯조림 오이무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 단호박해물찜 사각어묵볶음 참나물겉절이 배추김치	백미밥 복어김치국 돈육바베류소스볶음 탕평채 부추콩가루찜 각두기	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 복어채소죽	오 전 미 커피 앳
에너지 단백질 2043 kcal	85g				
23일 상간	백미밥 버섯들깨탕 돈채파망둑음 알감자조림 애호박나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 닭살굴소스조림 브로콜리맛살볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 우부된장국 가지미키레구이 숙갓두부무침 건파래저반 배추김치	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 우부채소죽	오 전 요 수 앳
에너지 단백질 2063 kcal	94g				
24일	백미밥 조갯살맑은국 베이컨스크램블에그 우영조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥 크림스프 치킨까스/머스터드 괴일셀리드 오이피클 배추김치/요구르트	백미밥 호박된장찌개 돈육김치찜 고사리들깨볶음 깻잎순나물 각두기	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 단호박죽	오 전 사 앳
에너지 단백질 2087 kcal	77g				
25일	백미밥 시래기된장국 임연수무조림 진미채볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 제육고추장불고기 느타리채볶음 부추양파무침 배추김치	백미밥 순두부찌개 해물완자조림 한식잡채 아삭이고추된장무침 배추김치	조: 흰죽 중: 순두부채소죽 석: 소고기버섯죽	오 전 마 샬 보
에너지 단백질 1990 kcal	85g				
26일	백미밥 다시마우재국 소고기장조림 건새우마늘종볶음 김구이/양념장 배추김치	잡곡밥 물만두국 순살아귀찜 우두부무침 취나물볶음 각두기	백미밥 시금치된장국 오리훈제채소볶음 뉴온호박조림 얼무나물 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 참치채소죽	오 전 바 앳
에너지 단백질 1926 kcal	90g				
27일	백미밥 달걀파국 돈육단호박찜 전멸치아몬드볶음 애호박나물 배추김치	잡곡밥 행태채무국 닭볶음탕 감자채볶음 오이무침 배추김치	백미밥 돈육김치찌개 동태전/양념장 궁중떡볶이 얼갈이된장무침 각두기	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 동태살채소죽	오 전 두 양 앳
에너지 단백질 2009 kcal	99g				
28일	백미밥 두부새우젓국 너비아나구이 도라지무침 취나물볶음 배추김치	잡곡밥 사골떡국 고등어구이 새송이버섯볶음 고구마순나물 배추김치	백미밥 아욱된장국 치즈달걀말이 불어묵조림 양념깻잎지 배추김치	조: 흰죽 중: 두부채소죽 석: 달걀채소죽	오 전 키 모 앳
에너지 단백질 2040 kcal	74g				

10월 식단표

(표준형_간식,죽식 포함)

발행처 : 김천시어린이성폭력상담소
발행일 : 2024. 09. 20.
작성처 : 영양사 신지원
출 처 : 식생활안전관리원



상쾌한 조식		활력있는 중식	편안한 석식	죽식	간식·음료수분
29일	백미밥 토란국 닭살골소스볶음 취어채무침 건파래지반 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돈살김수육 삼추살/쌈장 가지나물 배추김치	백미밥 소고기미역국 코다리양념찜 표고버섯볶음 브로콜리숙회/초장 배추김치	원죽 중: 닭살채소죽 석: 소고기채소죽	오 전 요거트 오 후 진고구마와 보리차
30일	백미밥 감자양파국 마파두부 매추리알큰약조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 오징어볶음 도토리묵무침 호박표지나물 깍두기	백미밥 콩나물국 돈갈비찜 해물부추전 시금치나물 배추김치	원죽 중: 두부채소죽 석: 새우살채소죽	오 전 사과 오 후 호떡맛우유
31일	백미밥 북엇국 선산적 연근명종조림 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 울경이된장국 오리주물럭 마늘종맛살볶음 청경채칼질이 배추김치	<월기메뉴> 대추차(한로) 수수부꾸미(상강) 백미밥 부대찌개 채소달걀찜 애호박새우전볶음 토란대나물 깍두기	원죽 중: 북어채소죽 석: 달걀채소죽	오 전 미숫가루 오 후 통밀쿠키& 수정과
에너지 단백질 2049 kcal	78g				
특식					

알레르기 유발식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④명종 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고동어 ⑧개 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓
※ 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에
포함되어 있습니다.

원산지	쌀(현미, 현미, 현미 등)		쌀(현미, 현미, 현미 등)		콩		콩		배추김치		소고기		돼지고기		닭고기		오리고기	
	쌀	현미	현미	현미	두부	순두부	콩버찌	배추	고춧가루	한우	육우	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기	소고기	소고기	소고기
표시	고동어	명태	갈치	참조기	오징어	낙지	주꾸미	꽃게	아귀									

※ 식재료 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.
※ 백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.
※ 하루 6~7전 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.