

식단표

2026년 07월

영양관리팀

구분	아침	점심	저녁	오전	간식	오후	기타
수	점심밥 조개탕미역국(5, 6, 18) 탕칼탕이(1, 5) 간헐치조림(5, 6) 비름나물 배추김치(9) (499/28kcal)	점심밥 오이냉국(5, 6) 간장편육(5, 6, 15) 갯참조림(5, 6) 참나물무침 배추김치(9) (505/24kcal)	점심밥 참치구이(5, 6) 호박찐나물(5, 6) 치커리생채(5, 6) 배추김치(9) (473/25kcal)	점심밥 참치구이(5, 6) 호박찐나물(5, 6) 소불고기(5, 6, 16) 참나물무침(5, 6) 양배추편육(5, 6) 배추김치(9) (606/33kcal)	점심밥 참치구이(5, 6) 호박찐나물(5, 6) 소불고기(5, 6, 16) 참나물무침(5, 6) 양배추편육(5, 6) 배추김치(9) (606/33kcal)	점심밥 참치구이(5, 6) 호박찐나물(5, 6) 소불고기(5, 6, 16) 참나물무침(5, 6) 양배추편육(5, 6) 배추김치(9) (606/33kcal)	점심밥 참치구이(5, 6) 호박찐나물(5, 6) 소불고기(5, 6, 16) 참나물무침(5, 6) 양배추편육(5, 6) 배추김치(9) (606/33kcal)
목	점심밥 참치구이(5, 6, 16) 탕칼탕이(5, 6) 무부구이(5, 6) 우유(5) (557/24kcal)	점심밥 참치구이(5, 6) 호박찐나물(5, 6) 치커리생채(5, 6) 배추김치(9) (473/25kcal)	점심밥 참치구이(5, 6) 호박찐나물(5, 6) 소불고기(5, 6, 16) 참나물무침(5, 6) 양배추편육(5, 6) 배추김치(9) (606/33kcal)	점심밥 참치구이(5, 6) 호박찐나물(5, 6) 소불고기(5, 6, 16) 참나물무침(5, 6) 양배추편육(5, 6) 배추김치(9) (606/33kcal)	점심밥 참치구이(5, 6) 호박찐나물(5, 6) 소불고기(5, 6, 16) 참나물무침(5, 6) 양배추편육(5, 6) 배추김치(9) (606/33kcal)	점심밥 참치구이(5, 6) 호박찐나물(5, 6) 소불고기(5, 6, 16) 참나물무침(5, 6) 양배추편육(5, 6) 배추김치(9) (606/33kcal)	점심밥 참치구이(5, 6) 호박찐나물(5, 6) 소불고기(5, 6, 16) 참나물무침(5, 6) 양배추편육(5, 6) 배추김치(9) (606/33kcal)
금	점심밥 참치구이(5, 6) 호박찐나물(5, 6) 소불고기(5, 6, 16) 참나물무침(5, 6) 양배추편육(5, 6) 배추김치(9) (606/33kcal)	점심밥 참치구이(5, 6) 호박찐나물(5, 6) 소불고기(5, 6, 16) 참나물무침(5, 6) 양배추편육(5, 6) 배추김치(9) (606/33kcal)	점심밥 참치구이(5, 6) 호박찐나물(5, 6) 소불고기(5, 6, 16) 참나물무침(5, 6) 양배추편육(5, 6) 배추김치(9) (606/33kcal)	점심밥 참치구이(5, 6) 호박찐나물(5, 6) 소불고기(5, 6, 16) 참나물무침(5, 6) 양배추편육(5, 6) 배추김치(9) (606/33kcal)	점심밥 참치구이(5, 6) 호박찐나물(5, 6) 소불고기(5, 6, 16) 참나물무침(5, 6) 양배추편육(5, 6) 배추김치(9) (606/33kcal)	점심밥 참치구이(5, 6) 호박찐나물(5, 6) 소불고기(5, 6, 16) 참나물무침(5, 6) 양배추편육(5, 6) 배추김치(9) (606/33kcal)	점심밥 참치구이(5, 6) 호박찐나물(5, 6) 소불고기(5, 6, 16) 참나물무침(5, 6) 양배추편육(5, 6) 배추김치(9) (606/33kcal)
토	점심밥 참치구이(5, 6) 호박찐나물(5, 6) 소불고기(5, 6, 16) 참나물무침(5, 6) 양배추편육(5, 6) 배추김치(9) (606/33kcal)	점심밥 참치구이(5, 6) 호박찐나물(5, 6) 소불고기(5, 6, 16) 참나물무침(5, 6) 양배추편육(5, 6) 배추김치(9) (606/33kcal)	점심밥 참치구이(5, 6) 호박찐나물(5, 6) 소불고기(5, 6, 16) 참나물무침(5, 6) 양배추편육(5, 6) 배추김치(9) (606/33kcal)	점심밥 참치구이(5, 6) 호박찐나물(5, 6) 소불고기(5, 6, 16) 참나물무침(5, 6) 양배추편육(5, 6) 배추김치(9) (606/33kcal)	점심밥 참치구이(5, 6) 호박찐나물(5, 6) 소불고기(5, 6, 16) 참나물무침(5, 6) 양배추편육(5, 6) 배추김치(9) (606/33kcal)	점심밥 참치구이(5, 6) 호박찐나물(5, 6) 소불고기(5, 6, 16) 참나물무침(5, 6) 양배추편육(5, 6) 배추김치(9) (606/33kcal)	점심밥 참치구이(5, 6) 호박찐나물(5, 6) 소불고기(5, 6, 16) 참나물무침(5, 6) 양배추편육(5, 6) 배추김치(9) (606/33kcal)

구분	아침	점심	저녁	오전간식	오후간식	기타
월(07.05)	잔국밥 바지락맑은국(18) () 된장찌개(1) 새우살파프리카 볶음(5,9) 청경채나물 배추김치(9) (415/23kcal)	잔국밥 무부원장국(5,6) 오리채소볶음(5, 6,18) 머위대나물(5,6) 무생채 배추김치(9) (604/28kcal)	잔국밥 미역국(5,6) 조기구이(5,6) 도라지나물(5) 시금치나물(5,6) 배추김치(9) (666/42kcal)	두유(5)	편단호박 보리차	흰죽 현종죽 참깨죽 떡갈묵죽(1)
화(07.07)	잔국밥 근대원장국(5,6) 애호박전(1,5,6) 진미채무침(5,6, 17) 단배추나물 배추김치(9) (474/20kcal)	잔국밥 오징어묵(5,6, 17) 닭볶음탕(5,6,15) 열무나물 참나물겉절이(5, 6) 배추김치(9) (518/29kcal)	잔국밥 콩가루매운국(5, 6) 감자조림(5,6) 곤드레나물(5,6) 양배추나물(5) 배추김치(9) (628/34kcal)	요플레(2)	참외	흰죽 애호박죽 모듬야채소죽(17) ()
수(07.08)	잔국밥 아욱원장국(5,6) 된장말이(1,5) 무나물 콩나물무침(5,6) 배추김치(9) (495/21kcal)	잔국밥 매호박새우젓국 (5,9) 훈제오리가이 근대나물 파리고추무침(5, 6) 배추김치(9) (425/23kcal)	잔국밥 김치찌개(5,6,9,1 0) 부추전(1,5,6) 감자조림(5,6) 얼칼이겉절이(5, 6) 배추김치(9) (561/15kcal)	사과	두유(5)	흰죽 버섯채소죽 쇠고기죽(16)
목(07.09)	잔국밥 수제빕국(5,6) 순두부찜(5) 참치김치볶음(5, 9) 취나물무침(5,6) 배추김치(9) (552/25kcal)	잔국밥 가자미조림(5,6) 거지나물(5,6) 고구마순무칩 배추김치(9) (442/26kcal)	잔국밥 동태탕(5,6) 여복조림(5,6) 도토리묵무침(5, 6) 김구이 배추김치(9) (592/29kcal)	미숫가루(5)	수박	흰죽 견정콩죽 떡갈묵죽(1)
금(07.10)	잔국밥 얇큰소고기국(5, 6,16) 문홍소세지전(1, 6,10) 잔멸치조림(5,6) 염무겉절이(5,6) 배추김치(9) (555/29kcal)	잔국밥 나물비빔밥(5,6) 된장후라이(1,5) 미소장국(5,6) 감자채볶음(5) 배추김치(9) (549/22kcal)	잔국밥 잡곡밥 시락국(5,6) 짜지고기간장볼 고기(5,6,10) 머위나물(5,6) 양배추찜 배추김치(9) (496/22kcal)	요플레(2)	편단자 보리차	흰죽 참깨죽 참채소죽
토(07.11)	잔국밥	잔국밥	잔국밥	복숭아(11)	약밥(5,6) 보리차	흰죽 채소죽 전복죽(18)

구분	아침	점심	저녁	오전	간식	오후	간식	식이
월(07.12)	잔국밥 들깨된장국(5.6) 간장편육(5.6,15) 우렁재조림(5.6) 죽나물 배추김치(9) (517/27kcal)	잔국밥 만둣국(5.6,10) 잡채(5.6) 전미채무침(5.6, 17) 찐나물결렁이(5, 6) 애호박나물(5.9) 치커리생채(5.6) 배추김치(9) (637/24kcal)	잔국밥 흥함꽃국(18) 삼치조림(5.6) 시금치나물(5.6) 브로콜리추무침(5.6) 5.6) 배추김치(9) (485/33kcal)	잔국밥 콩나물국(5.6) 소불고기(5.6,16) 고춧값나물(5.6) 파채무침(5.6) 배추김치(9) (531/24kcal)	잔국밥 잔치국수(1,5.6) 잡국밥1/2 배추김치(9) (380/14kcal)	잔국밥 새우살부추전(1, 5.6) 여북볶음(5.6) 양배추편 배추김치(9) (626/29kcal)	잔국밥 유부맑은국(5) 감치구이(5.6) 파리고추편(5.6) 시금치나물(5.6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (577/24kcal)	잔국밥 유부맑은국(5) 감치구이(5.6) 파리고추편(5.6) 시금치나물(5.6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (577/24kcal)
화(07.14)	잔국밥 부추맑은국(5.9) 매추리암장조림(1.5,6) 맛살파프리카볶음(5) 청경채나물 배추김치(9) (534/24kcal)	잔국밥 미역국(5.6) 조기구이(5.6) 단배추나물 무생채 배추김치(9) (597/39kcal)	잔국밥 콩나물국(5) 포다리조림(5.6) 군드레나물(5.6) 상추결렁이 배추김치(9) (627/61kcal)	잔국밥 취나물무침(5.6) 미역나물(5.6) 취나물무침(5.6) 배추김치(9) (607/35kcal)	잔국밥 유부맑은국(5) 감치구이(5.6) 파리고추편(5.6) 시금치나물(5.6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (577/24kcal)	잔국밥 새우살부추전(1,5.6) 여북볶음(5.6) 양배추편 배추김치(9) (626/29kcal)	잔국밥 유부맑은국(5) 감치구이(5.6) 파리고추편(5.6) 시금치나물(5.6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (577/24kcal)	잔국밥 유부맑은국(5) 감치구이(5.6) 파리고추편(5.6) 시금치나물(5.6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (577/24kcal)
수(07.15)	잔국밥 우렁된장국(5.6, 18) 참치채소전(1.5, 6) 감자조림(5.6) 열감이나물(5.6) 배추김치(9) (532/22kcal)	잔국밥 콩나물국(5) 포다리조림(5.6) 군드레나물(5.6) 상추결렁이 배추김치(9) (627/61kcal)	잔국밥 유부맑은국(5) 감치구이(5.6) 파리고추편(5.6) 시금치나물(5.6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (577/24kcal)	잔국밥 유부맑은국(5) 감치구이(5.6) 파리고추편(5.6) 시금치나물(5.6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (577/24kcal)	잔국밥 유부맑은국(5) 감치구이(5.6) 파리고추편(5.6) 시금치나물(5.6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (577/24kcal)	잔국밥 새우살부추전(1,5.6) 여북볶음(5.6) 양배추편 배추김치(9) (626/29kcal)	잔국밥 유부맑은국(5) 감치구이(5.6) 파리고추편(5.6) 시금치나물(5.6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (577/24kcal)	잔국밥 유부맑은국(5) 감치구이(5.6) 파리고추편(5.6) 시금치나물(5.6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (577/24kcal)
목(07.16)	잔국밥 들깨버섯국(5.6) 돈장조림(5.6,10) 도라지나물(5) 참나물무침 배추김치(9) (522/23kcal)	잔국밥 유부맑은국(5) 감치구이(5.6) 파리고추편(5.6) 시금치나물(5.6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (577/24kcal)	잔국밥 유부맑은국(5) 감치구이(5.6) 파리고추편(5.6) 시금치나물(5.6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (577/24kcal)	잔국밥 유부맑은국(5) 감치구이(5.6) 파리고추편(5.6) 시금치나물(5.6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (577/24kcal)	잔국밥 유부맑은국(5) 감치구이(5.6) 파리고추편(5.6) 시금치나물(5.6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (577/24kcal)	잔국밥 새우살부추전(1,5.6) 여북볶음(5.6) 양배추편 배추김치(9) (626/29kcal)	잔국밥 유부맑은국(5) 감치구이(5.6) 파리고추편(5.6) 시금치나물(5.6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (577/24kcal)	잔국밥 유부맑은국(5) 감치구이(5.6) 파리고추편(5.6) 시금치나물(5.6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (577/24kcal)
금(07.17)	잔국밥 오징어묵국(5.6, 17) 닭갈비(1) 닭나물 배추김치(9) (417/21kcal)	잔국밥 유부맑은국(5) 감치구이(5.6) 파리고추편(5.6) 시금치나물(5.6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (577/24kcal)	잔국밥 유부맑은국(5) 감치구이(5.6) 파리고추편(5.6) 시금치나물(5.6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (577/24kcal)	잔국밥 유부맑은국(5) 감치구이(5.6) 파리고추편(5.6) 시금치나물(5.6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (577/24kcal)	잔국밥 유부맑은국(5) 감치구이(5.6) 파리고추편(5.6) 시금치나물(5.6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (577/24kcal)	잔국밥 새우살부추전(1,5.6) 여북볶음(5.6) 양배추편 배추김치(9) (626/29kcal)	잔국밥 유부맑은국(5) 감치구이(5.6) 파리고추편(5.6) 시금치나물(5.6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (577/24kcal)	잔국밥 유부맑은국(5) 감치구이(5.6) 파리고추편(5.6) 시금치나물(5.6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (577/24kcal)
토(07.18)	잔국밥 김치국(5.6,9) 부부조림(5.6) 호박값나물(5.6) 무나물 배추김치(9) (453/20kcal)	잔국밥 유부맑은국(5) 감치구이(5.6) 파리고추편(5.6) 시금치나물(5.6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (577/24kcal)	잔국밥 유부맑은국(5) 감치구이(5.6) 파리고추편(5.6) 시금치나물(5.6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (577/24kcal)	잔국밥 유부맑은국(5) 감치구이(5.6) 파리고추편(5.6) 시금치나물(5.6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (577/24kcal)	잔국밥 유부맑은국(5) 감치구이(5.6) 파리고추편(5.6) 시금치나물(5.6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (577/24kcal)	잔국밥 새우살부추전(1,5.6) 여북볶음(5.6) 양배추편 배추김치(9) (626/29kcal)	잔국밥 유부맑은국(5) 감치구이(5.6) 파리고추편(5.6) 시금치나물(5.6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (577/24kcal)	잔국밥 유부맑은국(5) 감치구이(5.6) 파리고추편(5.6) 시금치나물(5.6) 건파래자반(5) 배추김치(9) (577/24kcal)

구분	아침 식단	점심 식단	저녁 식단	오전 간식	오후 간식	기능 색이
월(07.19)	잔곡밥 미역국(5,6) 매추리양장조림(1,5,6) 노트리버섯볶음(5,6) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9) (533/24kcal)	잔곡밥 시락국(5,6) 제육볶음(5,6,10) 브로콜리초우침(5,6) 모듬쌈&참자(5,6) 배추김치(9) (495/23kcal)	잔곡밥 다들기맑은국(18) 고등어조림(5,6, 7) 양배추나물(5) 치커리생채(5,6) 배추김치(9) (549/28kcal)	수박	원죽 버섯소주족 묵수수족	원죽 버섯소주족 묵수수족
화(07.21)	잔곡밥 염근소가깃국(5, 6,16) 문두부찜(5) 감자김치볶음(5, 6) 숙주나물 배추김치(9) (533/28kcal)	잔곡밥 북엇국(5,6) 오리불고기(5,6) 얼갈이나물(5,6) 부추생채(5,6) 배추김치(9) (548/27kcal)	잔곡밥 곤드레나물반 추가탕(5,6) 도토리묵우침(5, 6) 감자샐러드(1,5) 배추김치(9) (523/20kcal)	편단호박 보리차	원죽 참치재소주족 단호박죽	원죽 참치재소주족 단호박죽
수(07.22)	잔곡밥 콩나물국(5) 럼칼말(1,5) 가지나물(5,6) 비름나물 배추김치(9) (450/20kcal)	잔곡밥 요URT살미역국(5, 6,18) 잡채(5,6) 돌리지나물(5,6) 파리고추무침(5, 6) 배추김치(9) (575/14kcal)	잔곡밥 애호박새우젓국(5, 6, 8) 적야구이(5,6) 청경채나물 오이무침(5,6) 배추김치(9) (524/35kcal)	두유(5)	원죽 흑임자죽 럼칼죽(1)	원죽 흑임자죽 럼칼죽(1)
목(07.23)	잔곡밥 아욱맑은국 스고기장조림(5, 6,16) 무나물 근대나물 배추김치(9) (476/23kcal)	잔곡밥 공가루배춧국(5, 6) 잠չ조림(5,6) 여목볶음(5,6) 열무나물 배추김치(9) (645/39kcal)	잔곡밥 방아잎된창국(5, 6) 조기구이(5,6) 음(5) 곰칫맛나물(5,6) 갯완순나물(5,6) 배추김치(9) (464/15kcal)	우유(2) 올케이크(1,2,5,6)	원죽 맞산재소주족 흰콩죽	원죽 맞산재소주족 흰콩죽
금(07.24)	잔곡밥 람칼국(1) 두부구이&양념장 감자채볶음(5) 고사리나물(5,6) 배추김치(9) (553/23kcal)	비빔국수(5,6,10) 콩가루배춧국(5, 6) 잡꺠떡1/2 떡갈비가구이(5,6, 10,16) 배추김치(9) (415/20kcal)	잔곡밥 해물판집(1,5,6, 9,18) 단배추된창무침(5,6) 곰나물우침(5,6) 배추김치(9) (693/27kcal)	두유(5) 참외	원죽 브로콜리재소주족 감자죽	원죽 브로콜리재소주족 감자죽
토(07.25)	잔곡밥 수제빛국(5,6) 새우삼채소볶음(5, 9) 진미채조림(5,6, 17) 참나물무침 배추김치(9) (494/30kcal)	잔곡밥 블께우렛국 닭볶음탕(5,6,15) 정포목김가루무 친(5,6) 상추겉절이 배추김치(9) (552/25kcal)	잔곡밥 함작법 용개장(5,6,16) 해물판집(1,5,6, 9,18) 단배추된창무침(5,6) 곰나물우침(5,6) 배추김치(9) (693/27kcal)	수박	원죽 새우삼죽(9) 쇠고기재소죽(16)	원죽 새우삼죽(9) 쇠고기재소죽(16)

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

※ 출처: 영양사 어린이 사회복지관 조리원센터

구분	아침	점심	저녁	오전 간식	오후 간식	기능 식이
월(07.27)	잔국밥 호박말린장국 탕칼짬(1) 숙것두부무침(5, 6) 시금치나물(5,6) 배추김치(9) (450/24kcal)	잔국밥 근대된장국(5,6) 고들여구이(5,6, 7) 비름나물 잡나물겉절이(5, 6) 배추김치(9) (481/25kcal)	잔국밥 나물비빔밥(5,6) 탕칼후라이(1,5) 영근소고기국(5, 6,16) 아묵조림(5,6) 배추김치(9) 배추김치(9) (532/30kcal)	두유(5)	편강자 약밥(5,6) 보리차	원죽 아묵채소죽 김기무침볶음죽 오징어채소죽(17)
화(07.28)	잔국밥 오징어묵국(5,6, 17) 두부조림(5,6) 견림치볶음(5,6) 배추나물 배추김치(9) (513/30kcal)	잔국밥 콩나물국(5) 훈제오리구이 양배추찜 배추김치(9) (432/24kcal)	잔국밥 애호박말은국(5) 간장편육(5,6,15) 파리고추찜(5,6) 무생채 배추김치(9) (522/27kcal)	요플레(2)	참외	원죽 쇠고기죽(16) 단호박죽
수(07.29)	잔국밥 물만둣국(1,5,6,1 0,16,18) 참치채소전(1,5, 6) 우유채조림(5,6) 영간이나물(5,6) 배추김치(9) (542/23kcal)	잔국밥 시락국(5,6) 돼지고기수육(9, 10) 도토리묵무침(5, 6) 깨잎순나물(5,6) 배추김치(9) (496/27kcal)	잔국밥 연두부8양념장(5, 6) 동태탕(5,6) 전국밥 단배추겉절이 배추김치(9) (448/23kcal)	바나나	편단호박 보리차	원죽 참치채소죽 변이리콩죽
목(07.30)	잔국밥 미디덕된장국(5, 6) 탕칼말이(1,5, 6) 표고버섯볶음(5, 6) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9) (521/24kcal)	잔국밥 복엇국(5,6) 김치전(1,5,6,9) 감자채볶음(5, 6) 아묵나물(5,6) 배추김치(9) (516/19kcal)	잔국밥 소물고기(5,6,16) 미역나물(5,6) 상추겉절이 배추김치(9) (518/23kcal)	수박	두유(5)	원죽 홍임자죽 탕칼죽(1)
금(07.31)						