

2026년 5월 데이케어센터 식단표

	월	화	수	목	금	토
					5월 1일 (노동절)	5월 2일
						쌀밥 짜장 차돌된장찌개 고구마샐러드 배추김치/조미김
						659
데이케어						미니뉴케어
간식						100
Kcal						
	5월 4일	5월 5일(어린이날)	5월 6일	5월 7일	5월 8일(어버이날특식)	5월 9일
중식 & 도시락	볶음밥 미트볼조림 스프 양상추샐러드 감자범벅 배추김치/조미김 야쿠르트		서리태콩밥 고등어김치찜 황태국 온두부 머위나물 열무김치/조미김 야쿠르트	보리밥 숙주불고기 돌깨미역국 연두부*양념장 모듬야채피클 배추김치/조미김 야쿠르트	율무밥 가자미찜 갈비탕 상추&참나물겉절이 연근샐러드 배추김치/조미김 두유	쌀밥 함박스테이크 비지찌개 감자샐러드 배추김치/조미김
Kcal	849		690	710	750	604
데이케어 석식	쌀밥 돈편육찜*새우젓 근대국 가지볶음/무말랭이무침 배추김치		쌀밥 동파육 아욱국 양배추전/쌈무 배추김치	쌀밥 계란찜 열무된장국 해물동그랑땡/오이지무침 배추김치	쌀밥 당면불고기 청국장 호박나물/미역초무침 깍두기	
kcal	580		640	549	590	
간식	딸기		사과	오렌지	요플레	바나나
Kcal	36		56	47	75	84
	5월 11일(테마-고혈압)	5월 12일(테마-고혈압)	5월 13일(테마-고혈압)	5월 14일(테마-고혈압)	5월 15일(테마-고혈압)	5월 16일
중식 & 도시락	수수밥 서울식소불고기 오징어묵국 참외초무침 계란찜 배추김치/조미김 저당야쿠르트	현미밥 두부탕수육 동태탕 청경채찜 굴뱅이도토리묵무침 배추김치/조미김 저당야쿠르트	열무새싹비빔밥 돈육메추리알장조림 아욱국 단호박샐러드 잔멸치볶음 배추김치/조미김 바나나	잡곡밥 닭불고기 근대국 오이레몬피클 미나리숙주나물 배추김치/조미김 저당야쿠르트	보리밥 수국 동치미국 감자채볶음 대파무침 배추김치/조미김 저당야쿠르트	쌀밥 카레 미역국 깻잎지 배추김치/조미김
Kcal	811	770	730	761	825	501
데이케어 석식	쌀밥 떡갈비 계란국 미역줄기볶음/우거지된장무침 열무김치	쌀밥 닭봉조림 아욱국 감자채볶음/청경채나물 배추김치	쌀밥 돈가스 스프 양상추샐러드/마늘즙무침 배추김치	쌀밥 갈치구이 감자애호박된장국 무사과생채/청포묵무침 배추김치	쌀밥 김치전 잔치국수 느타리버섯나물/롯데부무침 깍두기	
Kcal	511	579	720	555	749	
간식	연두부	참외	배*방울토마토	포도	바나나*키위	요플레
Kcal	50		56.8	68	110	75
	5월 18일	5월 19일	5월 20일	5월 21일	5월 22일(석탄일특식)	5월 23일
중식 & 도시락	잡곡밥 오리불고기 시금치된장국 고구마샐러드 표고버섯볶음 배추김치/조미김 야쿠르트	렌틸콩밥 코다리조림 소고기무국 청포묵무침 마늘종볶음 배추김치/조미김 야쿠르트	수수밥 생선가스 카레 과일샐러드 감자조림 깍두기/조미김 야쿠르트	보리밥 제육볶음 콩가루배추국 쌈채소 가지나물 갓김치/조미김 야쿠르트	찰밥 오색모듬전 장각삼계탕 해파리냉채 오이수삼무침 배추김치/조미김 매실쥬스	쌀밥 돼지고기장조림 야채죽 궁채절임 배추김치/조미김
Kcal	825	680	819	789	875	503
데이케어 석식	쌀밥 두부조림 황태콩나물국 오이참치마요무침/청경채나물 배추김치	쌀밥 노란호박전 닭곰탕 콩나물/연두부*양념장 배추김치	쌀밥 훈제오리볶음 맑은육개장 공피*초장/참치무조림 배추김치	쌀밥 대파채소불고기 근대국 도토리묵구이/양배추숙쌈 배추김치	쌀밥 돈장조림 바지락콩나물국 새송이버섯전/우영조림 배추김치	
Kcal	609	578	622	569	545	
간식	사과	찐고구마*우유	포도	배	바나나*방울토마토	미니빵*음료수
Kcal	56	150	68	46	53.5	180
	5월 25일(석탄일)	5월 26일	5월 27일	5월 28일	5월 29일	5월 30일
중식 & 도시락		강황차조밥 낙지불고기 콩나물국 모듬버섯숙회 실곤약야채무침 배추김치/조미김 야쿠르트	잡곡밥 훈제오리야채찜*겨자소스 유부버섯국 미역줄기볶음 쌈무 오이김치/조미김 사과	현미밥 닭볶음탕 오이냉국 아욱볶음 브로콜리숙회 배추김치/조미김 야쿠르트	보리밥 두부조림 한방삼계죽 더덕무침 시금치나물 배추김치/조미김 야쿠르트	쌀밥 만두 복쌈국 단호박샐러드 배추김치/조미김
Kcal		790	766	815	799	644
데이케어 석식		쌀밥 간장불고기 동태탕 감자조림/계란후라이 배추김치	쌀밥 온두부 소고기스키야끼 근대쌍장무침/해물부추전 배추김치	쌀밥 연양식바싹불고기 모듬버섯된장국 오징어야채볶음/깻잎지 배추김치	쌀밥 조기구이 새우야채죽 계란장/무나물 배추김치	
Kcal		678	666	689	611	
간식		오렌지	사과	바나나*참외	요플레	바나나
Kcal		47	56	76	75	110

쌀, 누룽지 : 국내산 , 고춧가루:국내산,종국산 천일염 :호주산,꽃소금:국내산, 배추김치(배추:국내산,고춧가루:국내산), 돼지고기:국내산, 계육:국내산,브라질산, 오리고기:국내산
소고기:호주산,뉴질랜드산 두부&콩비지(대두:외국산(미국산/캐나다산/호주산), 고등어:국내산, 낙지/꾸꾸미 :베트남산, 갈치:모로코산,세제갈산 오징어:중국산, 명태:러시아산
이외 변경, 별도 원산지 및 예외 원산지는 음식명 옆에 별도 기재