

2024년 9월 식단표



	09/01(일)	09/02(월)	09/03(화)	09/04(수)	09/05(목)	09/06(금)	09/07(토)
타타임	두유	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	두유
점심 12시	잡곡밥 미역국 쇠불고기 깻잎나물 오이무침 배추김치	잡곡밥 육개장 두부구이 *양념장 아몬드채 실치볶음 배추김치	잡곡밥 무채국 순살달걀 숙주나물 치커리무침 배추김치	참나물 소보로덮밥 청국장찌개 새우살양파 볶음 배추김치	잡곡밥 크림스프 함박스테이크 파프리카 샐러드 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 달걀찜국 마파두부 짜리고추찜 근대나물 배추김치	잡곡밥 들깨수제비국 오리주물럭 단호박찜 배추김치
간식 15시	곡물과자/ 요거트	바나나	삶은감자/ 옥수수차	토마토	삶은달걀/ 보리차	쌀과자/ 마시는요거트	카스타드 /두유
저녁 17시00 분		잡곡밥 사골찜국 고등어조림 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 참치추어탕 쇠고기곤약 조림 늪은호박채전 배추김치	잡곡밥 맑은김치국 가자미구이 우영채볶음 동치미	잡곡밥 알탕 달걀찜 느타리버섯 볶음 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 쇠고기볶음 고사리볶음 배추김치	
	09/08(일)	09/09(월)	09/10(화)	09/11(수)	09/12(목)	09/13(금)	09/14(토)
타타임	두유	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	두유
점심 12시	잡곡밥 쇠고기 숙주국 고등어구이 토마토 샐러드 배추김치	잡곡밥 무채국 순대볶음 새우살연근전 비름나물 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 들기름두부 구이 호박잎나물 오이무침 배추김치	잔치국수 찜만두 *양념장 마시는 요구르트 배추김치	잡곡밥 맑은유부국 임연수구이 청경채나물 오이고추 된장무침 배추김치	잡곡밥 미역국 수육*쌈장 들깨느타리 버섯무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 만둣국 달걀말이 맛살샐러드배 추김치
간식15 시		쌀과자/ 마시는요거트	호박죽	바나나	찜고구마/ 보리차	토마토	곡물과자/ 두유
저녁 17시00 분		잡곡밥 사골찜국 찜닭 열무나물 배추김치	잡곡밥 다시마감작국 돈육 카레불고기 흑임자 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 닭살부추볶음 가지전 배추김치	잡곡밥 참치추어탕 돈육짜장볶음 마늘쫄조림 배추김치	잡곡밥 북엇국 쇠고기양배추 볶음 연근조림 배추김치	

	09/15(일)	09/16(월)	09/17(화)	09/18(수)	09/19(목)	09/20(금)	09/21(토)
티타임	두유	두유	두유	두유	미숫가루	미숫가루	두유
점심 12시	잡곡밥 다시마감작국 닭살바베큐 볶음 애호박나물 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 가자미 카레구이 우엉채볶음 배추김치	추석	삼색비빔밥 (고사리,도라 지,시금치) 청국장찌개 달걀후라이 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 훈제오리구이 단호박찜 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 육개장 고등어양념구이 실곤약채소무침 양배추나물 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 달걀말이 고구마순나물 배추김치
간식 15시	바나나	곡물과자/ 요플레		쌀과자/ 요거트	삶은달걀/ 보리차	모닝잼빵/ 옥수수차	카스타드 /두유
저녁 17시00 분					잡곡밥 맑은유부국 쇠고기양파볶음 시래기된장지짐 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 찜닭 맛살샐러드 배추김치	

	09/22(일)	09/23(월)	09/24(화)	09/25(수)	09/26(목)	09/27(금)	09/28(토)
티타임	두유	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	미숫가루	두유
점심 12시	잡곡밥 오징어국 쇠불고기 도라지볶음 배추김치	잡곡밥 콩가루 배춧국 돈육고추장 볶음 미니새송이 버섯나물 비름나물 무침 배추김치	잡곡밥 알탕 두부구이 *양념장 브로콜리볶음 치커리무침 배추김치	닭칼국수 도토리묵 무침 단무지무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 수육보쌈 오이무침 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 달걀찜 연근조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 맑은유부국 오징어채소 볶음 고구마샐러드 배추김치
간식 15시		쌀과자/ 야채음료	찐단호박/ 옥수수차	토마토	삶은달걀/ 보리차	곡물과자/ 요거트	카스타드/ 두유
저녁 17시00 분		잡곡밥 참치추어탕 달걀장조림 우엉채볶음 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 쇠고기 양배추볶음 가지찜무침 배추김치	잡곡밥 애호박새우 젓국 돈육묵은지 찜 아몬드채식 치볶음 동치미	잡곡밥 육개장 임연수구이 맛살샐러드 배추김치	잡곡밥 무칫국 돈육불고기 실곤약채소 무침 배추김치	

	09/29(일)	09/30(월)					
타타임	두유	미숫가루					
점심 12시	잡곡밥 미역국 제육볶음 들깨새송이 버섯무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 쇠고기파채 볶음 죽순채볶음 참나물무침 배추김치					
간식 15시	카스타드/ 두유	바나나					
저녁 17시00 분		잡곡밥 온도토리묵국 영양찜닭 깻잎순나물 배추김치					

※ 원산지 쌀 : 국내산 남원 / 김치류 : 국내산 남원 • 임실 / 야채류 : 국내산, 수입산 /
생선 : 국내산, 수입산 돼지고기 : 국내산, 수입산 / 소고기 : 수입산
※ 건강보험공단 - 강원지역본부- 송파구 어린이 · 사회복지급식관리지원센터 식단표 참조
※ 식단은 기관 사정에 따라 변경될 수 있습니다.