

식단표

2026년 01월

한마음데이케어

구분				목(01.01)	금(01.02)	토(01.03)
점심 식단				잡곡밥 부대찌개 삼치구이 브로콜리볶음 배추나물 깍두기 (578kcal)	잡곡밥 시래기국 닭찜 더덕구이 오이무침 배추김치 (544kcal)	잡곡밥 우거지해장국 옛날소시지전 케찹 감자볶음 깻잎나물 배추김치 (547kcal)
저녁 식단				잡곡밥 수제비국 두부조림 해물파전 표고버섯볶음 배추김치 (765kcal)	잡곡밥 아욱된장국 오리훈제 머스타드 불어묵볶음 연근조림 배추김치 (564kcal)	잡곡밥 청경채맑은국 갈비찜 탕평채 부추무침 배추김치 (545kcal)
오전 간식				단팥빵	두유	찐감자 우유
오후 간식				홍시	카스테라 보리차	크래커 동글레차
구분	월(01.05)	화(01.06)	수(01.07)	목(01.08)	금(01.09)	토(01.10)
점심 식단	잡곡밥 토란국 동그랑땡전 감자조림 썩갓무침 배추김치 (548kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 소고기채소볶음 무른병아리콩조림 숙주나물 깍두기 (608kcal)	돈육콩나물밥 양념장 호박된장국 두부조림 양상추샐러드 참깨 배추김치 (523kcal)	잡곡밥 안매운육개장 계란말이 맛살채소볶음 연근조림 배추김치 (667kcal)	잡곡밥 순두부백탕 양념장 오리훈제구이 머스타드 새송이버섯볶음 깻잎볶음 배추김치 (577kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 참치김치볶음 감자해볶음 청경채나물 깍두기 (686kcal)
저녁 식단	오므라이스 유부장국 만두찜 초간장 치커리겉절이 배추김치 (696kcal)	잡곡밥 아욱국 고등어구이 도토리묵무침 마늘장아찌 깍두기 (640kcal)	잡곡밥 물만둣국 오삼불고기 시래기된장무침 무생채 배추김치 (592kcal)	돈육카레라이스 안매운김치국 새우살전 세발나물무침 깍두기 (503kcal)	잡곡밥 수제비국 가자미조림 미역줄기볶음 오복지무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 근대된장국 돈육수육 콩나물무침 상추겉절이 배추김치 (556kcal)
오전 간식	사과	카스타드 보리차	검은콩두유	토마토	과채주스	감귤
오후 간식	블루베리셰이크	방울토마토	소보로빵 녹차	증편 보리차	통밀크래커 녹차	삶은달걀 보리차

구분	월(01.12)	화(01.13)	수(01.14)	목(01.15)	금(01.16)	토(01.17)
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 고등어조림 참나물무침 죽순채볶음 배추김치 (471kcal)	잡곡밥 소고기미역국 연두부찜 양념장 매추리알장조림 청경채나물 배추김치 (554kcal)	잡곡밥 근대된장국 돈갈비찜 탕평채 쪽파무침 배추김치 (637kcal)	잡곡밥 사골파국 생선까스 타르타르소스 옥수수전 호박나물 배추김치 (666kcal)	잡곡밥 북엇국 닭볶음탕 도토리묵무침 김구이 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 달걀국 오리훈제 머스타드 가지나물 쪽파무침 배추김치 (527kcal)
저녁 식단	잡곡밥 안매운육개장 닭찜 연근조림 무생채 배추김치 (638kcal)	잡곡밥 물만둣국 계란장조림 잔멸치볶음 시금치나물 배추김치 (574kcal)	잡곡밥 미역국 소고기육전 양념장 새송이버섯볶음 숙주나물 배추김치 (575kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 주꾸미볶음 가지나물 오복지무침 배추김치 (598kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 계란말이 연두부찜 양념장 꼬들빼기무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 돈등뼈감자탕 미트볼조림 김치전 부추무침 깍두기 (697kcal)
오전 간식	떠먹는요구르트	두유	미숫가루	사과	과채주스	썩떡 & 요구르트
오후 간식	방울토마토	바나나	카스타드	특식)딸기	식혜	바나나
구분	월(01.19)	화(01.20)	수(01.21)	목(01.22)	금(01.23)	토(01.24)
점심 식단	잡곡밥 된장찌개 돈육볶침 미역줄기볶음 고춧잎나물 배추김치 (652kcal)	잡곡밥 순대국 너비아니구이 표고버섯볶음 시금치나물 배추김치 (683kcal)	잡곡밥 명란애호박국 닭갈비 양배추찜 쌈장 들깨무나물 배추김치 (500kcal)	잡곡밥 떡만둣국 두부구이 양념장 잔멸치볶음 콩나물무침 배추김치 (670kcal)	잡곡밥 감자된장국 치킨너겟 머스타드 도라지볶음 배추겉절이 깍두기 (669kcal)	잔치국수 추가밥 떡갈비구이 감자볶음 양배추샐러드 발사믹 배추김치 (686kcal)
저녁 식단	잡곡밥 감자다시마국 채소계란찜 볼어묵볶음 쪽파무침 배추김치 (579kcal)	잡곡밥 얼갈이맑은국 동태전 양념장 죽순채볶음 세발나물무침 배추김치 (511kcal)	잡곡밥 수제비국 오리불고기 탕평채 치커리무침 배추김치 (689kcal)	잡곡밥 계란국 고등어카레구이 새송이버섯볶음 연근조림 배추김치 (554kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 계란말이 맛살채소볶음 고춧잎무침 배추김치 (682kcal)	잡곡밥 안매운육개장 온두부찜 김치볶음 계란장조림 치커리겉절이 깍두기 (651kcal)
오전 간식	우유미숫가루	홍시	과채주스	비피더스	떠먹는요구르트	감귤
오후 간식	유과 매실차	단팥빵	카스타드	사과	양갱 등글레차	카스테라 보리차

구분	월(01.26)	화(01.27)	수(01.28)	목(01.29)	금(01.30)	토(01.31)
점심 식단	잡곡밥 청경채맑은국 소고기잡채 불어묵볶음 고추지무침 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 사골우거지국 스크램블에그 햄감자볶음 양파장아찌 깍두기 (624kcal)	잡곡밥 홍합살탕 차돌숙주볶음 명엽채조림 곤드레나물 배추김치 (705kcal)	잡곡밥 갈비탕 옛날소시지전 케찹 계란장조림 청경채겉절이 배추김치 (708kcal)	잡곡밥 얼갈이맑은국 제육불고기 가지나물 깻잎쌈 쌈장 배추김치 (472kcal)	잡곡밥 순대국 등갈비찜 감자전 시금치나물 배추김치 (813kcal)
저녁 식단	잡곡밥 감자다시마국 갈치조림 고사리나물 숙갓된장무침 배추김치 (674kcal)	잡곡밥 닭곰탕 연두부찜 양념장 어묵볶음 배추나물 깍두기 (515kcal)	잡곡밥 북엇국 돈까스 소스 죽순채소볶음 콩나물무침 배추김치 (683kcal)	잡곡밥 된장찌개 삼치구이 연근조림 양배추찜 쌈장 배추김치 (688kcal)	쇠고기채소볶음밥 유부장국 오징어김치전 양배추샐러드 참깨 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 시래기국 두부조림 잔멸치볶음 꼬들빼기무침 배추김치 (492kcal)
오전 간식	과채주스	두유	찐고구마 매실차	바람떡 보리차	두유	홍시
오후 간식	물만두	감귤	카스타드	떠먹는요구르트	바나나	단팥빵

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

※ 원산지 표시 :

원산지표시.1.쌀,잡곡:(국내산)2.김치(배추,고추가루:국내산).3.소고기(호주산)4.돼지고기(국내산)5.닭고기(닭가슴살,안심,통닭:국내산.닭정육:브라질산)6.새우살(중국산)7.콩(외국산.미국,호주.캐나다)8.다랑어(참치):원양산9.명태(러시아산)10.고등어(국내산,노트웨이)11.오징어(국내산,칠레산,페루산,중국산)12.가자미(러시아)13.베이컨(수입산)4.홍합살(수입산)15.삼치(국내산)16.방어(국내산)17.판콘치킨(닭:국내산)18.돈육완자,비엔나,함박스테이크,고기산적(닭고기,돼지고기:국내산)19.새우까스(새우살:베트남산)20.간풍기(닭:국내산,브라질산)21.해물동그랑땡(연육:베트남산,오징어:칠레산)22.오징어가스(오징어:중국산)23.돈까스(돼지고기:국내산)24.오리훈제(오리:국내산,중국산)25.치킨너겟(닭:국내산)28.물만두,국만두9돼지고기;국내산).

**상기식단은 물품수급상황에 따라 일부 변동될 수 있습니다. **

※ 충주시어린이사회복지급식관리지원센터(<https://pf.kakao.com>) 제공 식단표