



7월 1주차 식단

- 백미밥↔잡곡밥, 배추김치↔김치류 변경 가능
- 저작 및 연하정도에 따라 죽식으로 변경 가능
- 알레르기 유발식품 표기는 식단 및 조리법에서 확인 가능

기관명: 청남주간보호센터

작성자: 차은선, 임유빈

일반식(4찬)

일자				1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
조식				잡곡밥 무채국 참치채소전 곤드레나물무침 맛살볶음 배추김치	잡곡밥 숙주된장국 고등어구이 도라지생채 호박고지나물볶음 배추김치	잡곡밥 황태국 온두부&양념장 궁채나물볶음 김구이 배추김치	잡곡밥 모듬버섯국 쇠고기당근조림 가지나물무침 오이생채 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)				589/26	511/21	507/27	528/22
중식				잡곡밥 미소장국 돈까스&소스 마카로니샐러드 오이나물무침 배추김치	잡곡밥 근대국 쇠불고기 세발나물무침 양배추찜 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 오징어조림 숙갓무침 브로콜리볶음 배추김치	잡곡밥 우동국물 달걀후라이 불어묵조림 열무나물무침 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)				646/24	514/25	548/31	648/28
석식				잡곡밥 청경채맑은국 마파두부 잔멸치조림 곤약무침 배추김치	잡곡밥 닭개장 메추리알장조림 새송이버섯볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 제육볶음 마늘종조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 부추된장국 콩치김치찜 감자채피망볶음 고춧잎나물무침 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)				549/25	518/27	582/22	514/25
간식1							
열량(Kcal)/단백질(g)				35/1	132/3	52/1	56/2
간식2				견과류&우유	절편&보리차	소보로빵&우유	한과&옥수수차
열량(Kcal)/단백질(g)				249/11	123/2	400/13	89/1
죽식	조식			흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
	중식			버섯죽	두부죽	들깨죽	부추죽
	석식			참치죽	달걀죽	황태죽	맛살채소죽

원산지 표기	밥 / 죽 / 누룽지				배추김치		콩			쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젓소) 표기		돼지고기	닭고기	오리고기		
	백미	찰쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	두부	순두부	콩비지							
	산	산	산	산	산	산	산	산	산		산	산	산	산		
	수산물				가공품 농축산·수산물		참치		맛살		돈까스		(불)어묵			
	고등어		오징어				다랑어				돼지고기					
	산		산						산		산		산		산	



기관명: 청남주간보호센터

발행일: 2026. 6. 19.

작성자: 차은선, 임유빈

7월 2주차 식단

일반식(4찬)

○ 백미밥↔잡곡밥, 배추김치↔김치류 변경 가능

○ 저작 및 연하정도에 따라 죽식으로 변경 가능

○ 알레르기 유발식품 표기는 식단 및 조리법에서 확인 가능

일자	5일(일)	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
조식		잡곡밥 도토리묵국 달걀장조림 건새우볶음 배추나물무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 오징어두루치기 표고버섯조림 비름나물무침 배추김치	짜장밥 호박잎된장국 참치전 가지나물볶음 우영조림 배추김치	잡곡밥 김치국 떡갈비조림 새우살채소볶음 숙갓나물무침 배추김치	잡곡밥 황태국 달걀말이 모듬콩조림 취나물무침 배추김치	잡곡밥 들기름무국 쇠고기장조림 감자채볶음 건파래자반 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)		564/24	519/24	592/29	526/28	633/35	515/19
중식		잡곡밥 유부국 고등어찜 고추잡채 무새콤무침 배추김치	잡곡밥 부추국 돈육양파조림 머위대나물무침 브로콜리숙회&초장 배추김치	잡곡밥 달걀국 연두부&흑임자소스 짜사이무침 잡채 배추김치	잡곡밥 청국장국 제육볶음 양배추초절임 청포묵무침 배추김치	잡곡밥 우동국물 치킨까스&소스 마카로니샐러드 치커리무침 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 해물찜 세발나물무침 과일범벅 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)		559/28	505/20	603/18	527/22	611/22	587/27
석식		잡곡밥 된장찌개 닭살카레볶음 호두조림 방풍나물무침 배추김치	잡곡밥 미역국 쇠불고기 파프리카무침 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 콩비지국 오리통마늘볶음 참나물무침 김구이 배추김치	잡곡밥 아욱국 삼치구이 파리고추볶음 열무나물무침 배추김치	잡곡밥 어묵탕 마파두부 연근조림 느타리버섯무침 배추김치	잡곡밥 배춧국 동그랑땡 애호박나물무침 브로콜리볶음 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)		651/26	515/22	520/27	677/55	624/25	518/24
간식1							
열량(Kcal)/단백질(g)		42/1	167/8	56/2	52/1	120/7	105/3
간식2		쌀과자&보리차	단팥빵&녹차	절편&등글레차	핫케이크&우유	통밀쿠키&식혜	찐옥수수&우유
열량(Kcal)/단백질(g)		102/1	139/4	118/2	332/13	298/4	271/12
죽식	조식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
	중식	배추된장죽	미역죽	참치죽	흰살생선죽	들깨버섯죽	검은콩죽
	석식	새우살죽	브로콜리죽	감자죽	두부죽	달걀죽	쇠고기죽

원산지 표기	밥 / 죽 / 누룽지				배추김치		콩			최고기 *국내산은 (한우/육우/젓소) 표기		돼지고기	닭고기	오리고기		
	백미	찰쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	두부	연두부	콩비지							
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산			
	수산물				가공품 농축산·수산물		참치		떡갈비		치킨까스		어묵		동그랑땡	
	오징어		고등어				다랑어				닭고기					
	산		산				산		산		산		산		산	

7월 4주차 식단

- 백미밥↔잡곡밥, 배추김치↔김치류 변경 가능
- 저작 및 연하정도에 따라 죽식으로 변경 가능
- 알레르기 유발식품 표기는 식단 및 조리법에서 확인 가능

기관명: 청남주간보호센터

발행일: 2026. 6. 19.

작성자: 차은선, 임유빈

일반식(4찬)

일자	19일(일)	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
조식		잡곡밥 콩비지국 돼지고기사태찜 건파래볶음 가지나물무침 배추김치	잡곡밥 시금치국 온두부&양념장 진미채조림 깻잎나물무침 배추김치	잡곡밥 황태국 우유달걀말이 파리고추찜 검은콩조림 배추김치	잡곡밥 감자국 두부참쌀가루부침 죽순채볶음 치커리무침 배추김치	잡곡밥 들깨묵국 임연수조림 부추양파겉절이 고시래기무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 달걀굴소스볶음 열무나물무침 새송이버섯조림 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)		514/24	519/29	603/33	563/24	577/28	524/24
중식		잡곡밥 얼갈이된장국 닭볶음탕 고구마조림 비름나물무침 배추김치	잡곡밥 홍합살국 쇠고기당면조림 도라지생채 무나물볶음 배추김치	잡곡밥 호박찌개 오리고기찜 파프리카볶음 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 배춧국 닭갈비 고사리나물볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥 실파장국 새우살전 피망새콤무침 김구이 배추김치	잡곡밥 부대찌개 치즈달걀말이 모듬콩볶음 숙갓나물무침 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)		548/19	583/23	507/25	543/22	540/15	602/27
석식		잡곡밥 콩나물국 달걀전 흑임자연근샐러드 브로콜리볶음 배추김치	잡곡밥 유부국 고등어구이 느타리버섯볶음 참나물무침 배추김치	짜장밥 미역된장국 함박스테이크 맛살조림 근대나물무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기탕국 메추리알장조림 가지토마토볶음 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 아욱국 돼지고기두루치기 호박잎쌈 오이나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장국 두부채소찜 참치당근볶음 취나물무침 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)		548/19	540/22	640/32	592/25	532/24	581/34
간식1							
열량(Kcal)/단백질(g)		52/1	120/7	65/2	132/3	42/1	120/7
간식2		찐옥수수&우유	무지개떡&우유	물만두&보리차	견과류&우유	핫케이크&우유	한과&두유
열량(Kcal)/단백질(g)		271/12	299/10	118/7	249/11	332/13	252/9
죽식	조식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
	중식	브로콜리죽	버섯죽	황태죽	달걀죽	참깨죽	참치죽
	석식	닭죽	두부죽	유부죽	감자죽	배추죽	부추죽

원산지 표기	밥 / 죽 / 누룽지				배추김치		콩		쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젓소) 표기		돼지고기	닭고기	오리고기		
	백미	찰쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	두부	콩비지							
	산	산	산	산	산	산	산	산	산		산	산	산		
	수산물			가공품 농축산·수산물	어묵		진미채		함박스테이크		맛살		참치	소시지(부대찌개)	햄(부대찌개)
	고등어		명태(동태)												
	산		산		산		산		산	산	산	산	산	산	

<div><div></div><div><div>대전광역시 서구</div><div>어린이·사회복지급식관리지원센터</div><div>Children and Social Welfare Meal Management Support Center</div></div></div>				<div>7월 5주차 식단</div>				<div>○ 백미밥↔잡곡밥, 배추김치↔김치류 변경 가능</div> <div>○ 저작 및 연하정도에 따라 죽식으로 변경 가능</div> <div>○ 알레르기 유발식품 표기는 식단 및 조리법에서 확인 가능</div>							
기관명: 청남주간보호센터				발행일: 2026. 6. 19.				작성자: 차은선, 임유빈				일반식(4찬)			
일자		26일(일)		27일(월)		28일(화)		29일(수)		30일(목)		31일(금)			
조식				잡곡밥 된장찌개 고등어구이 참나물무침 감자채볶음 배추김치		잡곡밥 새우살국 베이컨스크램블에그 근대나물무침 김구이 배추김치		잡곡밥 콩나물국 닭불고기 견과류조림 배추나물무침 배추김치		잡곡밥 조랭이떡국 오징어숙회&초고추장 고사리나물볶음 연근조림 배추김치		잡곡밥 무채국 두부조림 비엔나케첩볶음 치커리무침 배추김치			
열량(Kcal)/단백질(g)				576/24		524/27		577/24		581/26		628/24			
중식				잡곡밥 유부국 영양닭찜 숙주나물무침 도라지생채 배추김치		잡곡밥 시래기국 쇠고기곤약장조림 우영볶음 무나물무침 배추김치		잡곡밥 애호박된장국 온두부&김치볶음 잔멸치크렌베리조림 느타리버섯무침 배추김치		잡곡밥 어묵국 돈육간장조림 곰취나물무침 파프리카볶음 배추김치		잡곡밥 감자된장국 닭갈비 깻잎나물무침 미역줄기볶음 배추김치			
열량(Kcal)/단백질(g)				562/24		568/18		504/27		682/44		513/26			
석식				잡곡밥 우동국물 채소튀김 그린샐러드 세발나물무침 배추김치		잡곡밥 미소장국 간장수육 상추겉절이 오이새콤무침 배추김치		잡곡밥 시금치국 코다리조림 맛살볶음 더덕무침 배추김치		잡곡밥 청국장국 쇠고기완자전 비름나물무침 부추겉절이 배추김치		잡곡밥 온토리묵국 삼치구이 청경채나물볶음 브로콜리깨소스무침 배추김치			
열량(Kcal)/단백질(g)				609/19		628/25		609/47		583/21		560/21			
간식1															
열량(Kcal)/단백질(g)				56/2		33/0		132/3		13/1		120/7			
간식2				바람떡&보리차		카스테라&두유		쌀과자&오미자차		토스트&우유		찐 단호박&둥글레차			
열량(Kcal)/단백질(g)				148/9		369/13		146/1		345/14		74/2			
죽식	조식			흰죽		흰죽		흰죽		흰죽		흰죽			
	중식			새우살죽		유부죽		맛살죽		부추죽		미역죽			
	석식			감자죽		쇠고기채소죽		견과류죽		참치죽		닭살죽			
원산지표기	밥 / 죽 / 누룽지				배추김치		콩		*국내산은 (한우/육우/젓소) 표기		돼지고기		닭고기		
	백미	찰쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	두부								
	산	산	산	산	산	산	산		산		산		산		
	수산물				가공품 농축산·수산물		훈제오리	너비아니	진미채	베이컨	맛살	어묵	참치	소시지	
	고등어		오징어				명태(코다리)		오징어				다랑어		
	산		산	산			산	산	산	산	산	산	산	산	