대전광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

8월 1주차 식단

일반식(4찬)

기관명: 청남주간보호센터
발행일: 2026. 7. 20. 작성자: 차은선, 임유빈

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

일자							1일(토)
조식							잡곡밥 근대된장국 채소달걀말이 건새우마늘종볶음 깻잎순나물무침 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)							568/23
중식							잡곡밥 잔치국수 돈목살간장구이 부추사과무침 오이무침 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)							561/20
석식							잡곡밥 오이냉국 고등어양념조림 표고버섯무침 애호박나물볶음 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)							516/19
간식1							
열량(Kcal)/단백질(g)							104/1
간식2							구운달걀&둥굴레차
열량(Kcal)/단백질(g)							378/11
죽식 조식							흰죽
죽식 중식							달걀죽
죽식 석식							단호박죽

원산지표기	밥 / 죽 / 누룽지				배추김치		콩	쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젖소) 표기		돼지고기	닭고기	오리고기
	백미	찹쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	두부					
	산	산	산	산	산	산	산		산	산	산	산
	수산물			가공품 농축산·수산물								
	고등어											
	산											

대전광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

기관명: 청남주간보호센터

발행일: 2026. 7. 20. 작성자: 차은선, 임유빈

8월 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	2일(일)	3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금)	8일(토)
조식		잡곡밥 콩가루배춧국 떡갈비구이 견과조림 고구마순나물볶음 배추김치	잡곡밥 미역국 오징어볶음 열무나물무침 브로콜리깨소스샐러드 배추김치	잡곡밥 호박잎된장국 채소달걀말이 도토리묵무침 베이컨숙주볶음 배추김치	잡곡밥 모둠버섯국 고등어구이 감자고추장조림 근대나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 동그랑땡전 얼갈이나물무침 김구이 배추김치	잡곡밥 우렁이된장국 달걀오믈렛 잔멸치조림 깻잎순나물볶음 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)		624/31	513/26	596/21	559/22	551/26	511/23
중식		잡곡밥 육개장 임연수구이 감자채볶음 고춧잎나물무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 오리불고기 우엉조림 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 단호박해물찜 궁채들깨볶음 쑥갓나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈육간장불고기 미역초무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 낙지볶음 둥근호박조림 무생채 배추김치	잡곡밥 김치찌개 차돌박이채소찜 상추쌈&쌈장 오이무침 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)		606/26	510/21	542/32	684/35	643/21	540/15
석식		잡곡밥 실파달걀국 돈육짜장볶음 비름나물무침 단무지 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 동태전 파프리카볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 명란맑은국 마파두부 춘권튀김 오이지무침 배추김치	잡곡밥 우뭇가사리냉국 쇠고기장조림 가지찜 고사리나물볶음 배추김치	잡곡밥 어묵국 훈제오리볶음 시금치나물무침 열무된장지짐 배추김치	잡곡밥 감자양팟국 가자미조림 브로콜리숙회&초장 방풍나물무침 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)		533/31	598/35	649/28	512/19	523/27	521/21
간식1							
열량(Kcal)/단백질(g)		27/1	128/4	33/0	45/1	128/4	45/1
간식2		카스테라&우유	찐감자&보리차	머핀&두유	통밀쿠키&보리차	찐옥수수&매실차	구운달걀&둥굴레차
열량(Kcal)/단백질(g)		374/12	96/3	367/13	194/3	221/5	97/9
죽식 조식		흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
죽식 중식		들깨버섯죽	브로콜리죽	달걀죽	쇠고기죽	순두부죽	시금치죽
죽식 석식		쇠고기죽	닭죽	북어죽	버섯죽	새우살죽	흑임자죽

원산지표기																			
밥 / 죽 / 누룽지				배추김치		콩		쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젖소) 표기		돼지고기	닭고기	오리고기							
백미	찹쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	두부	순두부												
산	산	산	산	산	산	산	산	산		산	산	산							
수산물				가공품 농축산·수산물		맛살	떡갈비	베이컨	동그랑땡	어묵	훈제오리								
오징어	명태(동태)	고등어	낙지					돼지고기			오리고기								
산	산	산	산			산	산	산	산	산	산								

대전광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

기관명: 청남주간보호센터

발행일: 2026. 7. 20. 작성자: 차은선, 임유빈

8월 3주차 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		9일(일)	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금) 말복	15일(토) 광복절
조식			잡곡밥 근대된장국 달걀찜 우엉무침 고사리나물볶음 배추김치	잡곡밥 홍합살맑은국 쇠고기채소조림 시금치나물볶음 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 꽁치김치찜 도라지초무침 비름나물볶음 배추김치	잡곡밥 호박젓국 마파두부 맛살채소볶음 깻잎나물무침 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 새우살채소조림 잔멸치볶음 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 달걀팟국 참치채소볶음 죽순조림 참나물무침 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)			525/25	536/31	526/25	533/20	588/40	538/32
중식			잡곡밥 도토리묵냉국 주꾸미볶음 연근조림 참나물무침 배추김치	잡곡밥 미소장국 두부강정 양배추나물무침 브로콜리숙회&초장 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 훈제오리채소무침 마늘종조림 건파래자반 배추김치	잡곡밥 오징어뭇국 돈육바싹불고기 새송이버섯볶음 근대나물무침 배추김치	잡곡밥 닭다리백숙 옥수수김치전 부추양파무침 오이무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 해물찜 실곤약채소무침 고춧잎나물볶음 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)			577/21	748/23	515/23	534/34	727/28	521/34
석식			잡곡밥 동태탕 옛날소시지전 미니새송이버섯조림 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 삼치구이 탕평채 호박잎나물무침 배추김치	잡곡밥 육개장 메추리알장조림 어묵채볶음 노각무침 배추김치	잡곡밥 다슬기된장국 차돌박이숙주볶음 쥐어채조림 열무나물무침 배추김치	잡곡밥 물만둣국 조기구이 알감자조림 오이나물볶음 배추김치	잡곡밥 들깨버섯국 오리불고기 미역초무침 단호박찜 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)			517/21	573/27	549/23	576/24	627/27	548/23
간식1								
열량(Kcal)/단백질(g)			60/0	9/0	128/4	104/1	45/1	128/4
간식2			핫케이크&우유	찐옥수수&두유	단호박찜&결명자차	프렌치토스트&우유	증편&식혜	찐감자&둥굴레차
열량(Kcal)/단백질(g)			297/11	315/13	32/1	402/16	254/3	92/3
죽식	조식		흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
	중식		흰살생선죽	시금치죽	쇠고기죽	맛살죽	감자죽	참치죽
	석식		연두부죽	애호박죽	달걀죽	흑임자죽	브로콜리죽	쇠고기버섯죽

원산지표기

밥 / 죽 / 누룽지				배추김치		콩				쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젖소) 표기		돼지고기	닭고기	오리고기	
백미	찹쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	콩국수	두부	연두부	콩비지						
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산		산	산	산	

수산물				가공품 농축산·수산물	너비아니		옛날소시지	훈제오리	어묵	맛살	쥐어채	사골	참치	햄 (부대찌개)	소시지 (부대찌개)
주꾸미	명태(동태)	오징어	조기					오리고기				농축액	다랑어		
산	산	산	산		산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

대전광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

기관명: 청남주간보호센터

발행일: 2026. 7. 20. 작성자: 차은선, 임유빈

8월 4주차 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	16일(일)	17일(월) 대체휴일	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)	22일(토)
조식		잡곡밥 미역국 달걀찜 동그랑땡구이 시금치나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨무챗국 섭산적구이 오이나물볶음 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 유부장국 가자미조림 호박잎나물무침 고구마순나물볶음 배추김치	잡곡밥 감자맑은국 닭살굴소스볶음 볼어묵조림 비름나물무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기뭇국 떡갈비조림 건새우마늘종볶음 실곤약채소무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 임연수구이 맛살겨자무침 시금치나물볶음 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)		582/30	576/23	591/25	553/23	601/28	532/24
중식		잡곡밥 근대된장국 훈제오리찜 궁채들깨볶음 파프리카초무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 오징어볶음 꽈리고추찜 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 바지락된장국 돈육파채불고기 도라지초무침 무생채 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 치즈달걀말이 느타리버섯볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 수제비국 주꾸미볶음 호박채전 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 돈수육 양배추쌈&쌈장 무초절임 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)		552/21	517/24	529/27	582/28	563/21	568/33
석식		잡곡밥 콩비지백탕 쇠고기육전 꽃맛살샐러드 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 팽이된장국 안동찜닭 숙주나물무침 김구이 배추김치	잡곡밥 명란맑은국 두부구이 궁중떡볶음 열무나물무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 순살아귀찜 연근조림 양배추나물무침 배추김치	잡곡밥 미역냉국 돈목살구이 오이무침 깻잎순나물볶음 배추김치	잡곡밥 북엇국 쇠불고기 건취나물볶음 아삭이고추무침 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)		614/19	529/31	530/23	514/25	511/22	518/25
간식1							
열량(Kcal)/단백질(g)		33/0	42/1	104/1	45/1	128/4	45/1
간식2		통밀쿠키&두유	물만두&보리차	핫케이크&우유	단호박찜&결명자차	쌀과자&수정과	찐옥수수&보리차
열량(Kcal)/단백질(g)		356/11	146/7	297/11	32/1	119/1	152/5
죽식 조식		흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
죽식 중식		쇠고기미역죽	흑임자죽	유부죽	닭죽	달걀죽	쇠고기죽
죽식 석식		달걀죽	무죽	쇠고기죽	참치죽	새우살죽	들깨버섯죽

원산지표기

밥 / 죽 / 누룽지				배추김치		콩				쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젖소) 표기		돼지고기	닭고기	오리고기
백미	찹쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	연두부	콩비지	두부	순두부					
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산		산	산	산

수산물					가공품 농축산·수산물	냉메밀국수 육수	동그랑땡	훈제오리	꽃맛살	섭산적	볼어묵	참치	떡갈비	맛살
고등어	오징어	참치	아귀	주꾸미		가다랑어		오리고기				다랑어		
산	산	산	산	산		산	산	산	산	산	산	산		산

대전광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

기관명: 청남주간보호센터

발행일: 2026. 7. 20. 작성자: 차은선, 임유빈

8월 5주차 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		23일(일)	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)	29일(토)
조식			잡곡밥 닭곰탕 새우살굴소스조림 느타리버섯볶음 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 샤브국 닭살채소볶음 청포묵무침 청경채나물볶음 배추김치	잡곡밥 들깨버섯국 달걀찜 우엉조림 시금치나물무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 쇠고기장조림 진미채볶음 고구마순나물무침 배추김치	잡곡밥 북엇국 한식잡채 볼어묵조림 비름나물무침 배추김치	잡곡밥 배추맑은국 두부찹쌀가루부침 밥새우볶음 치커리겉절이 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)			627/29	657/38	517/25	523/22	577/24	514/21
중식			잡곡밥 호박맑은국 쇠고기배추전 땅콩조림 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 오징어간장조림 아삭이고추무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 된장찌개 오리로스구이 가지나물무침 양배추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 크림스프 돈까스&소스 토마토샐러드 오이피클 배추김치	잡곡밥 우뭇가사리냉국 삼치양념조림 방풍나물무침 무생채 배추김치	잡곡밥 우동국물 찐만두&양념장 단무지채무침 숙주나물무침 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)			562/21	565/32	577/21	665/20	508/26	549/22
석식			잡곡밥 청국장찌개 돼지고기폭찹 노각무침 열무나물볶음 배추김치	잡곡밥 다시마무챗국 떡갈비구이 브로콜리피망볶음 부추나물무침 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 고등어양념조림 감자채볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 미역국 닭볶음탕 도라지나물볶음 근대나물무침 배추김치	잡곡밥 오징어뭇국 차돌박이숙주찜 부추양파겨자무침 고춧잎나물볶음 배추김치	잡곡밥 열무된장국 코다리엿장조림 브로콜리깨소스샐러드 김구이 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)			550/21	526/26	669/35	561/28	557/25	582/46
간식1								
열량(Kcal)/단백질(g)			9/0	45/1	128/4	65/2	128/4	9/0
간식2			찐감자&우유	바람떡&결명자차	한과&오미자차	삶은달걀&보리차	찐옥수수&매실차	구운달걀&우유
열량(Kcal)/단백질(g)			222/9	173/4	126/1	115/10	221/5	227/15
죽식	조식		흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
	중식		단호박죽	닭죽	시금치죽	쇠고기죽	두부죽	닭살브로콜리죽
	석식		쇠고기죽	양배추죽	참치죽	흑임자죽	북어죽	콩나물죽

원산지표기															
밥 / 죽 / 누룽지				배추김치		콩		쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젖소) 표기		돼지고기	닭고기	오리고기			
백미	찹쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	두부									
산	산	산	산	산	산	산		산		산	산	산			
수산물				가공품 농축산·수산물		참치	떡갈비	사골	진미채	돈까스	볼어묵	베이컨			
명태(동태)	오징어	고등어	명태(코다리)			다랑어		농축액	오징어	돼지고기		돼지고기			
산	산	산	산			산	산	산	산	산	산	산			

대전광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

기관명: 청남주간보호센터

발행일: 2026. 7. 20. 작성자: 차은선, 임유빈

8월 6주차 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	30일(일)	31일(월)					
조식		잡곡밥 새우살뭇국 스크램블에그 쑥갓두부무침 고사리나물볶음 배추김치					
열량(Kcal)/단백질(g)		555/30					
중식		잡곡밥 오이냉국 간장돼지불고기 미역줄기볶음 상추쌈&쌈장 배추김치					
열량(Kcal)/단백질(g)		536/13					
석식		잡곡밥 콩비지찌개 임연수구이 맛살채소볶음 숙주나물무침 배추김치					
열량(Kcal)/단백질(g)		577/23					
간식1							
열량(Kcal)/단백질(g)		42/1					
간식2		모닝빵&우유					
열량(Kcal)/단백질(g)		34512					
죽식 조식		흰죽					
죽식 중식		맛살죽					
죽식 석식		두부달걀죽					

원산지표기	밥 / 죽 / 누룽지				배추김치		콩		쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젖소) 표기		돼지고기	닭고기
	백미	찹쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	두부	콩비지				
	산	산	산	산	산	산	산	산	산		산	산
	수산물				가공품 농축산·수산물		너비아니		훈제오리	맛살		
	조기	명태(동태)							오리고기			
	산	산					산	산	산	산	산	산