



기관명: 청남주간보호센터

발행일: 2026. 8. 20.

작성자: 차은선, 임유빈

9월 1주차 식단

일반식(4찬)

○ 백미밥↔잡곡밥, 배추김치↔김치류 변경 가능

○ 저작 및 연하정도에 따라 죽식으로 변경 가능

○ 알레르기 유발식품 표기는 식단 및 조리지시서에서 확인 가능

일자			9/1(화)	9/2(수)	9/3(목)	9/4(금)	9/5(토)
조식			잡곡밥 팽이된장국 쇠고기장조림 감자채볶음 치커리겉절이 배추김치	잡곡밥 콩나물국 삼치양념찜 메추리알샐러드 비름나물무침 배추김치	잡곡밥 근대국 닭살굴소스조림 참치양배추볶음 부추무침 배추김치	잡곡밥 미역국 돼지고기두루치기 우엉볶음 오이새콤무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 섭산적구이 어묵조림 깻잎나물무침 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)			594/23	544/28	542/33	538/22	574/27
중식			잡곡밥 황태국 닭볶음탕 연근조림 취나물무침 배추김치	잡곡밥 시래기국 두부강정 새우살채소볶음 토란대나물무침 배추김치	잡곡밥 바지락살국 쇠불고기 무나물볶음 참나물사과무침 배추김치	잡곡밥 우렁된장찌개 메밀전병 브로콜리깨소스무침 김구이 배추김치	잡곡밥 썩갠맑은국 주꾸미볶음 탕평채 호박나물무침 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)			536/28	522/28	534/25	635/24	543/21
석식			잡곡밥 다시마양파국 떡갈비조림 애호박전 파프리카무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 돈묵살구이 새송이버섯볶음 미나리나물무침 배추김치	잡곡밥 실파달걀국 오징어초무침 알감자조림 김구이 배추김치	잡곡밥 김치국 가자미조림 햄채소볶음 고춧잎나물무침 배추김치	잡곡밥 떡국 마파두부 잔멸치조림 열무나물무침 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)							
간식1							
열량(Kcal)/단백질(g)			84/4	113/2	75/2	26/1	45/1
간식2			삶은달걀&매실차	카스테라&우유	증편&동글레차	찐옥수수&녹차	쌀과자&우유
열량(Kcal)/단백질(g)			115/5	209/7	107/2	82/3	183/5
죽식	조식		흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
	중식		단호박죽	삼색채소죽	흑임자죽	닭죽	연두부죽
	석식		닭살채소죽	새우살죽	쇠고기브로콜리죽	미역죽	들깨버섯죽

원산지 표기	밥 / 죽 / 누룽지				배추김치		콩		쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젓소) 표기		돼지고기		닭고기	
	백미	잡쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	두부	연두부						
	산	산	산	산	산	산	산	산	산		산		산	
	수산물				가공품 농축산·수산물		떡갈비		어묵	참치	햄		섭산적	
	오징어		주꾸미							다랑어				
	산		산				산	산	산	산	산	산	산	산

9월 2주차 식단

○ 백미밥↔잡곡밥, 배추김치↔김치류 변경 가능

○ 저작 및 연하정도에 따라 죽식으로 변경 가능

○ 알레르기 유발식품 표기는 식단 및 조리지시서에서 확인 가능

기관명: 청남주간보호센터

발행일: 2026. 8. 20.

작성자: 차은선, 임유빈

일반식(4찬)

일자		9/6(일)	9/7(월)	9/8(화)	9/9(수)	9/10(목)	9/11(금)	9/12(토)
조식			잡곡밥 북엇국 두부조림 애호박볶음 시금치나물무침 배추김치	잡곡밥 김치국 오징어두루치기 우엉조림 참나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부맑은국 쇠고기채소조림 가지나물볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 근대국 소시지케첩볶음 감자조림 양배추나물무침 배추김치	잡곡밥 홍합살국 달걀말이 열무된장지짐 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 영양찜닭 고사리나물볶음 파프리카무침 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)			536/23	530/22	579/28	551/18	560/35	529/29
중식			잡곡밥 시래기된장국 쇠고기피망볶음 어묵조림 오이생채 배추김치	잡곡밥 콩나물국 닭살데리아끼구이 멸치조림 비름나물무침 배추김치	잡곡밥 우거지국 해물파전 콘샐러드 파채무침 배추김치	잡곡밥 콩비지국 훈제오리찜 곤드레나물볶음 무새콤무침 배추김치	잡곡밥 배추맑은국 제육볶음 연근조림 상추무침 배추김치	잡곡밥 설렁탕 메추리알장조림 오이무침 양파초절임 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)			581/21	529/25	732/23	569/22	560/20	554/23
석식			잡곡밥 들깨수제비국 동그랑땡전 도토리묵무침 느타리버섯볶음 배추김치	잡곡밥 우거지국 코다리조림 감자채볶음 숙갓나물무침 배추김치	잡곡밥 돈육호박찌개 달걀찜 건파래볶음 브로콜리숙회&초장 배추김치	잡곡밥 육개장 새우살채소볶음 깻잎찜 아삭이고추무침 배추김치	잡곡밥 오징엇국 쇠불고기 표고버섯볶음 파채무침 배추김치	잡곡밥 미역국 두부두루치기 잡채 도라지무침 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)								
간식1								
열량(Kcal)/단백질(g)			120/7	75/2	31/0	113/2	132/3	26/1
간식2			크래커&동글레차	토스트&우유	바람떡&녹차	통밀쿠키&우유	단호박찜&보리차	핫케이크&우유
열량(Kcal)/단백질(g)			133/2	201/8	115/2	276/7	32/1	228/8
죽식	조식		흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
	중식		미역죽	흰살생선죽	달걀채소죽	참치채소죽	닭살채소죽	모듬버섯죽
	석식		쇠고기죽	유부채소죽	새우살죽	순두부죽	검은콩죽	쇠고기채소죽

원산지 표기	밥 / 죽 / 누룽지				배추김치		콩			*국내산은 식고기 (한우/육우/젖소) 표기		돼지고기	닭고기	
	백미	찰쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	두부	순두부	콩비지					
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산		
	수산물				가공품 농축산·수산물	맛살	어묵	동그랑땡		소시지		훈제오리	참치	
	고등어	오징어	코다리									오리고기	다랑어	
	산	산	산			산	산	산	산	산	산	산	산	산

9월 3주차 식단

○ 백미밥↔잡곡밥, 배추김치↔김치류 변경 가능

○ 저작 및 연하정도에 따라 죽식으로 변경 가능

○ 알레르기 유발식품 표기는 식단 및 조리지시서에서 확인 가능

기관명: 청남주간보호센터

발행일: 2026. 8. 20.

작성자: 차은선, 임유빈

일반식(4찬)

일자		9/13(일)	9/14(월)	9/15(화)	9/16(수)	9/17(목)	9/18(금)	9/19(토)
조식			잡곡밥 감자국 마파두부 참치채소볶음 근대나물무침 배추김치	잡곡밥 떡국 쇠고기사태찜 미나리나물무침 김구이 배추김치	잡곡밥 모듬버섯국 닭살채소볶음 잔멸치조림 비름나물무침 배추김치	잡곡밥 토란국 삼치조림 콘샐러드 청경채나물무침 배추김치	잡곡밥 부추된장국 돼지불고기 무생채 깻잎나물무침 배추김치	잡곡밥 조갯살국 달걀장조림 오징어숙회&초장 콩나물무침 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)			593/29	550/26	523/28	553/23	537/29	540/33
중식			잡곡밥 청국장찌개 돈수육 모듬쌈&쌈장 단호박조림 배추김치	잡곡밥 숙갓맑은국 낙지볶음 스크램블에그 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 동태찌개 두부구이&양념장 시래기나물지짐 치커리겉절이 배추김치	잡곡밥 건새우아욱국 쇠고기파리고추볶음 가지나물무침 오이생채 배추김치	잡곡밥 우동국물 치킨너겟 파프리카무침 근대나물무침 배추김치	잡곡밥 온도토리묵국 고등어양념찜 감자채볶음 취나물무침 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)			578/28	554/27	521/29	515/26	673/27	566/23
석식			잡곡밥 다시마맑은국 닭볶음탕 어묵조림 얼갈이나물무침 배추김치	잡곡밥 크림스프 함박스테이크 그린샐러드 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 돼지갈비찜 고구마순나물볶음 연근깨소스무침 배추김치	잡곡밥 만둣국 달걀말이 진미채조림 참나물무침 배추김치	잡곡밥 호박맑은국 두부조림 베이컨양배추볶음 고춧잎나물무침 배추김치	잡곡밥 열무된장국 쇠고기채소볶음 상추무침 건파래자반 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)								
간식1								
열량(Kcal)/단백질(g)			76/0	116/4	26/1	120/7	113/2	75/2
간식2			증편&메밀차	찐고구마&녹차	머핀&우유	쌀과자&매실차	양갱&두유	호밀빵&우유
열량(Kcal)/단백질(g)			130/3	98/1	288/9	154/1	209/4	195/8
죽식	조식		흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
	중식		연두부죽	닭죽	단호박죽	맛살브로콜리죽	들깨버섯죽	두부채소죽
	석식		참치채소죽	달걀죽	복어채소죽	쇠고기채소죽	닭살채소죽	달걀김죽

[illegible]



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

기관명: 청남주간보호센터

발행일: 2026. 8. 20.

작성자: 차은선, 임유빈

9월 4주차 식단

일반식(4찬)

○ 백미밥↔잡곡밥, 배추김치↔김치류 변경 가능

○ 저작 및 연하정도에 따라 죽식으로 변경 가능

○ 알레르기 유발식품 표기는 식단 및 조리지시서에서 확인 가능

일자	9/20(일)	9/21(월)	9/22(화)	9/23(수)	9/24(목)	9/25(금) 추석	9/26(토)
조식		잡곡밥 북엇국 쇠고기장조림 우영볶음 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 들기름두부구이 알감자조림 아삭이고추무침 배추김치	잡곡밥 토란국 가자미양념찜 궁채나물볶음 느타리버섯무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 소시지채소조림 잔멸치볶음 취나물무침 배추김치		잡곡밥 미역국 닭갈비 맛살채소볶음 열무나물무침 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)		560/26	529/20	523/25	552/24		569/25
중식		잡곡밥 근대국 너비아니구이 마카로니샐러드 건파래자반 배추김치	잡곡밥 호박맑은국 오징어굴소스볶음 달걀찜 시금치나물무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 쇠불고기 미역줄기볶음 양배추나물무침 배추김치	잡곡밥 우렁된장국 훈제오리부추볶음 으깬견과류조림 무새콤무침 배추김치		잡곡밥 순두부찌개 동태전 표고버섯조림 오이생채 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)		639/21	548/29	543/25	583/23		524/26
석식		잡곡밥 닭곰탕 공치조림 가지나물볶음 부추무침 배추김치	잡곡밥 수제비국 돼지고기두루치기 치커리사과무침 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 메추리알폭찜 물만두 오이무침 배추김치	잡곡밥 돈육김치국 해물찜 도토리묵무침 브로콜리숙회&초장 배추김치		잡곡밥 홍합살국 쇠고기떡조림 감자채볶음 숙갓나물무침 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)							
간식1							
열량(Kcal)/단백질(g)		84/4	132/3	113/2	75/2		120/7
간식2		삶은달걀&동글레차	모닝빵&우유	통밀쿠키&녹차	찜감자&우유		한과&오미자차
열량(Kcal)/단백질(g)		56/5	216/8	191/3	160/6		118/0
죽식	조식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽		흰죽
	중식	삼색채소죽	두부양파죽	단호박죽	쇠고기당근죽		맛살채소죽
	석식	쇠고기죽	달걀죽	흰살생선죽	모듬버섯죽		순두부죽

원산지 표기	밥 / 죽 / 누룽지				배추김치		콩		쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젓소) 표기		돼지고기		닭고기		
	백미	잡쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	두부	순두부							
	산	산	산	산	산	산	산	산	산		산	산			
	수산물				가공품 농축산·수산물		어묵	너비아니		사골	소시지		훈제오리	참치	맛살
	오징어		동태							농축액			오리고기	다랑어	
	산	산					산	산	산	산	산	산	산	산	산



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

9월 5주차 식단

기관명: 청남주간보호센터

발행일: 2026. 8. 20.

작성자: 차은선, 임유빈

일반식(4찬)

○ 백미밥↔잡곡밥, 배추김치↔김치류 변경 가능

○ 저작 및 연하정도에 따라 죽식으로 변경 가능

○ 알레르기 유발식품 표기는 식단 및 조리지시서에서 확인 가능

일자	9/27(일)	9/28(월)	9/29(화)	9/30(수)			
조식		잡곡밥 황태해장국 두부두루치기 들깨나물볶음 파프리카무침 배추김치	잡곡밥 유부팟국 임연수구이 스크램블에그 취나물무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 오리주물럭 우엉조림 숙주나물무침 배추김치			
열량(Kcal)/단백질(g)		530/21	597/29	541/27			
중식		잡곡밥 콩나물국 닭볶음탕 옥수수전 근대나물무침 배추김치	잡곡밥 된장찌개 돈수육 양배추찜&쌈장 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 아욱국 쇠고기육전 브로콜리볶음 부추무침 배추김치			
열량(Kcal)/단백질(g)		563/22	546/28	593/29			
석식		잡곡밥 시래기국 쇠고기채소볶음 치커리무침 김구이 배추김치	잡곡밥 조갯살미역국 떡갈비조림 새송이버섯볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 감자국 고등어양념찜 숙갓두부무침 오이생채 배추김치			
열량(Kcal)/단백질(g)							
간식1							
열량(Kcal)/단백질(g)		76/0	120/7	113/2			
간식2		찐고구마&두유	쌀과자&보리차	핫케이크&우유			
열량(Kcal)/단백질(g)		179/5	101/1	228/8			
죽식	조식	흰죽	흰죽	흰죽			
	중식	쇠고기죽	들깨버섯죽	두부채소죽			
	석식	복어채소죽	닭죽	쇠고기브로콜리죽			

원산지 표기	밥 / 죽 / 누룽지				배추김치		콩	*국내산은 (한우/육우/젓소) 표기		돼지고기	닭고기	오리고기	
	백미	잡쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	두부						
	산	산	산	산	산	산	산	산		산	산	산	산
	수산물				가공품 농축산·수산물		햄(부대찌개)	소시지(부대찌개)		떡갈비		참치	어묵
	낙지	고등어										다랑어	
	산	산					산	산	산	산	산	산	산