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

기관명: 쌩쌩주간보호센터

발행일: 2026. 6. 19. 작성자: 차은선, 임유빈

7월 1주차 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				1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
조식				백미밥 무챗국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 곤드레나물무침⑤⑥ 맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 숙주된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 도라지생채⑤⑥ 호박고지나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황탯국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 궁채나물볶음⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑯ 가지나물무침⑤⑥ 오이생채 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)				589/26	511/21	507/27	528/22
중식				잡곡밥 미소장국⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니샐러드①⑤ 오이나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 근대국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 양배추찜 깍두기⑨	잡곡밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 오징어조림⑤⑥⑰ 쑥갓무침⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	비빔밥⑤⑥ 우동국물⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 볼어묵조림⑤⑥ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)				646/24	514/25	548/31	648/28
석식				백미밥 청경채맑은국 마파두부⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 곤약무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭개장⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 마늘종조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ 꽁치김치찜⑤⑥⑨ 감자채피망볶음⑤⑥ 고춧잎나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)				549/25	518/27	582/22	514/25
간식1				자두	마시는요구르트②	바나나	미숫가루⑤
열량(Kcal)/단백질(g)				35/1	132/3	52/1	56/2
간식2				견과류④⑭&우유②	절편&보리차	소보로빵①②④⑥ &우유②	한과&옥수수차
열량(Kcal)/단백질(g)				249/11	123/2	400/13	89/1
죽식	조식			흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
	중식			버섯죽	두부죽⑤	들깨죽	부추죽
	석식			참치죽	달걀죽①	황태죽	맛살채소죽①⑤⑥⑧

원산지표기																					
밥 / 죽 / 누룽지				배추김치		콩			쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젖소) 표기		돼지고기		닭고기		오리고기						
백미	찹쌀	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		(볼)어묵									
고등어	오징어					다랑어				돼지고기											
산	산					산		산		산		산									

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

기관명: 쌩쌩주간보호센터

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		백미밥 애호박국 두부양념구이⑤⑥ 연근샐러드①⑤⑥ 고사리나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 도토리묵국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 건새우볶음⑤⑥⑨ 배추나물무침 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 표고버섯조림⑤⑥ 비름나물무침 배추김치⑨	백미밥 호박잎된장국⑤⑥ 참치전①⑤⑥ 가지나물볶음⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김칫국⑨ 떡갈비조림⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑨ 쑥갓나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 황탯국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 모둠콩조림④⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들기름무국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)		591/20	564/24	519/24	592/29	526/28	633/35	515/19
중식		잡곡밥 숙주된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 시금치나물무침 양념깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 유부국⑤⑥ 고등어찜⑤⑥⑦ 고추잡채⑤⑥⑩⑱ 무새콤무침 배추김치⑨	잡곡밥 부추국⑤⑥ 돈육양파조림⑤⑥⑩ 머위대나물무침⑤⑥ 브로콜리숙회&초장⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀국① 연두부&흑임자소스①⑤⑥ 짜사이무침 배추김치⑨ 마시는요구르트②	잡곡밥 청국장국⑤⑥⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추초절임 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 우동국물⑤⑥ 치킨까스&소스①⑤⑥⑫⑮ 마카로니샐러드①⑤ 치커리무침 배추김치⑨	잡곡밥 고추장찌개⑤⑥ 해물찜⑤⑥⑨⑰⑱ 세발나물무침⑤⑥ 과일범벅①②⑤⑫ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)		516/34	559/28	505/20	603/18	527/22	611/22	587/27
석식		백미밥 근대국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 모둠쌈&쌈장⑤⑥⑬ 미나리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 호두조림⑤⑥⑭ 방풍나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 파프리카무침 청경채겉절이 배추김치⑨	백미밥 콩비지국⑤⑥ 오리통마늘볶음⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	백미밥 아욱국 삼치구이⑤⑥ 꽈리고추볶음⑤⑥ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵탕⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배춧국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 애호박나물무침⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)		525/23	651/26	515/22	520/27	677/55	624/25	518/24
간식1		떠먹는요구르트②	수박	두유⑤	미숫가루⑤	바나나	떠먹는요구르트②	찰보리빵①②⑥&녹차
열량(Kcal)/단백질(g)		120/7	42/1	167/8	56/2	52/1	120/7	105/3
간식2		바람떡⑤&수정과	쌀과자⑤⑥&보리차	단팥빵①②⑥&녹차	절편&둥글레차	핫케이크①②⑤⑥&우유②	통밀쿠키①②⑤⑥&식혜	찐옥수수&우유②
열량(Kcal)/단백질(g)		165/8	102/1	139/4	118/2	332/13	298/4	271/12
죽식	조식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
	중식	애호박죽	배추된장죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	참치죽	흰살생선죽	들깨버섯죽	검은콩죽⑤
	석식	흑임자죽	새우살죽⑨	브로콜리죽⑤⑥	감자죽⑤⑥	두부죽⑤	달걀죽①	쇠고기죽⑯

원산지표기																	
밥 / 죽 / 누룽지				배추김치		콩			쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젖소) 표기		돼지고기	닭고기	오리고기				
백미	찹쌀	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	명태(동태)				다랑어			닭고기								
산	산	산				산		산	산		산		산				

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

기관명: 쌩쌩주간보호센터

발행일: 2026. 6. 19. 작성자: 차은선, 임유빈

7월 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	12일(일)	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)	18일(토)
조식	백미밥 콩나물국⑤⑨ 닭가슴살구이⑤⑮ 진미채볶음⑤⑥⑰ 시래기나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대국⑤⑥ 차돌박이채소볶음⑤⑥⑯ 파채무침⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청국장국⑤⑥⑨ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 얼갈이나물무침⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	백미밥 동탯국 두부데리야끼조림⑤⑥ 마늘종볶음⑤⑥ 곤드레나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기국⑤⑥ 닭살피망볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 브로콜리깨소스무침①⑤ 배추김치⑨	백미밥 시금치국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 죽순볶음⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기김치찜 ⑤⑨⑩ 무나물볶음 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	537/30	559/22	523/25	519/17	641/26	532/27	504/17
중식	잔치국수⑤⑥ 1/2잡곡밥 찐만두⑤⑥⑩ 맛살볶음①⑤⑥⑧ 아삭이고추무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 참나물된장국⑤⑥ 두부찹쌀가루부침⑤ 호박잎쌈&우렁쌈장 ⑤⑥⑱ 머위나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 우동국물⑤⑥ 미트볼조림①⑤⑥⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 단무지무침⑬ 깍두기⑨	잡곡밥 유부국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 양파초절임 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 숙주된장국⑤⑥ 돼지고기버섯조림⑤⑥⑩ 깻잎나물볶음⑤⑥ 파프리카무침 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 탕평채⑤⑥ 치커리유자청무침 배추김치⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤⑥⑨ 훈제오리구이 우엉조림⑤⑥ 쑥갓나물무침 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	673/24	547/22	540/19	538/25	524/31	553/20	597/24
석식	백미밥 쑥갓된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 호두조림⑤⑥⑭ 도라지생채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯찌개⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 시금치나물무침 배추김치⑨	백미밥 얼큰어묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 가지양념찜⑤⑥ 오이나물무침 배추김치⑨	백미밥 참치김칫국⑤⑨ 달걀말이①⑤ 잡채⑤⑥ 비름나물무침 깍두기⑨	백미밥 아욱국 고등어구이⑤⑥⑦ 단호박조림⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ 달걀고추장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부국⑤ 닭살짜장조림⑤⑥⑮ 김가루쪽파무침⑤⑥ 고사리나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	617/20	536/22	549/24	530/20	530/19	608/21	520/28
간식1	떠먹는요구르트②	복숭아⑪	미숫가루⑤	마시는요구르트②	토마토⑫	떠먹는요구르트②	사과
열량(Kcal)/단백질(g)	120/7	33/0	56/2	132/3	13/1	120/7	38/0
간식2	호떡④⑤⑥&매실차	크로와상①②⑥&우유②	찐옥수수&오미자차	카스테라①②⑥&우유②	찐감자&두유⑤	꿀떡&우유②	견과류④⑭&우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	172/4	478/14	146/4	377/13	240/10	317/10	249/11
죽식 조식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
죽식 중식	참치죽	쇠고기죽⑯	달걀죽①	배추죽	브로콜리죽⑤⑥	시금치죽	흑임자죽
죽식 석식	닭살채소죽⑤⑥⑮	두부죽⑤	부추죽	닭살죽⑮	맛살채소죽①⑤⑥⑧	북어죽	미역죽⑤⑥

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	진미채	맛살	미트볼		어묵	참치	함박스테이크		훈제오리
오징어	고등어	명태(동태)		오징어								오리고기
산	산	산		산	산	산	산	산	산	산		산

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

7월 4주차 식단

기관명: 쌩쌩주간보호센터

일반식(4찬)

발행일: 2026. 6. 19. 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	19일(일)	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
조식	백미밥 어묵국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 고춧잎나물무침⑤⑥ 오이생채 배추김치⑨	백미밥 콩비지국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 건파래볶음 가지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑰ 깻잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황탯국⑤⑥ 우유달걀말이①②⑤ 꽈리고추찜⑤⑥ 검은콩조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 두부찹쌀가루부침⑤ 죽순채볶음⑤⑥ 치커리무침 배추김치⑨	백미밥 들깨뭇국⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 부추양파겉절이 꼬시래기무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭살굴소스볶음⑤⑮⑱ 열무나물무침⑤⑥ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	554/31	514/24	519/29	603/33	563/24	577/28	524/24
중식	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 바싹불고기⑤⑥⑯ 궁채들깨볶음 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 고구마조림⑤⑥ 비름나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 홍합살국⑱ 쇠고기당면조림⑤⑥⑯ 도라지생채⑤⑥ 무나물볶음 배추김치⑨	잡곡밥 호박찌개⑤⑥ 오리고기찜 파프리카볶음⑤ 숙주나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 고사리나물볶음⑤⑥ 오복지무침 깍두기⑨	곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 새우살전①⑤⑥⑨ 피망새콤무침 배추김치⑨ 오렌지주스	잡곡밥 부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 모둠콩볶음④⑤⑥ 쑥갓나물무침 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	630/27	548/19	583/23	507/25	543/22	540/15	602/27
석식	백미밥 새우살국⑨ 두부두루치기⑤⑥ 견과류조림④⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	얼큰오만둥이수제비⑥ 1/2잡곡밥 달걀전①⑤ 흑임자연근샐러드①⑤ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 느타리버섯볶음⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 맛살조림①⑤⑥⑧ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 가지토마토볶음⑤⑥⑫ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱국 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 호박잎쌈 오이나물무침 배추김치⑨	백미밥 청국장국⑤⑥⑨ 두부채소찜①⑤ 참치당근볶음⑤ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	627/29	548/19	540/22	640/32	592/25	532/24	581/34
간식1	미숫가루⑤	바나나	떠먹는요구르트②	참외	마시는요구르트②	수박	떠먹는요구르트②
열량(Kcal)/단백질(g)	56/2	52/1	120/7	65/2	132/3	42/1	120/7
간식2	통밀쿠키①②⑤⑥&녹차	찐옥수수&우유②	무지개떡&우유②	물만두①⑤⑥⑩&보리차	견과류④⑭&우유②	핫케이크①②⑤⑥ &우유②	한과&두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	257/4	271/12	299/10	118/7	249/11	332/13	252/9
죽식 조식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
죽식 중식	흰살생선죽	브로콜리죽	버섯죽	황태죽⑤⑥	달걀죽①	참깨죽	참치죽
죽식 석식	쇠고기죽⑯	닭죽⑮	두부죽⑤	유부죽⑤	감자죽⑤⑥	배추죽	부추죽

원산지표기	밥 / 죽 / 누룽지				배추김치		콩		쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젖소) 표기		돼지고기	닭고기	오리고기
	백미	찹쌀	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

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

기관명: 쌩쌩주간보호센터

발행일: 2026. 6. 19. 작성자: 차은선, 임유빈

7월 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		26일(일)	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
조식		백미밥 들기름미역국⑤⑥ 돼지고기브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 파프리카피클 시금치나물무침 배추김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 참나물무침⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우살국⑨ 베이컨스크램블에그 ①②⑩ 근대나물무침⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭불고기⑤⑥⑮ 견과류조림④⑤⑥ 배추나물무침 깍두기⑨	백미밥 조랭이떡국①⑤⑥ 오징어숙회 &초고추장⑤⑥⑰ 고사리나물볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 비엔나케첩볶음⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 치커리무침 배추김치⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)		540/20	576/24	524/27	577/24	581/26	628/24	
중식		잡곡밥 배춧국⑤⑥ 훈제오리구이& 머스타드소스①⑤ 단호박채볶음⑤⑥ 아삭이고추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 유부국⑤⑥ 영양닭찜⑤⑥⑮ 숙주나물무침 도라지생채⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 시래기국⑤⑥ 쇠고기곤약장조림 ⑤⑥⑯ 우엉볶음⑤⑥ 무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 온두부&김치볶음 ⑤⑥⑨ 잔멸치크렌베리조림⑤⑥ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육간장조림⑤⑥⑩ 곰취나물무침⑤⑥ 파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 깻잎나물무침⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)		539/18	562/24	568/18	504/27	682/44	513/26	
석식		백미밥 설렁탕⑯ 너비아니조림⑤⑥⑯ 진미채볶음⑤⑥⑰ 방풍나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 채소튀김⑤⑥ 그린샐러드⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 간장수육⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥ 오이새콤무침 배추김치⑨	백미밥 시금치국⑤⑥ 코다리조림⑤⑥ 맛살볶음①⑤⑥⑧ 더덕무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청국장국⑤⑥⑨ 쇠고기완자전①⑤⑥⑯ 비름나물무침 부추겉절이 배추김치⑨	백미밥 온토리묵국⑤⑥⑨ 삼치구이⑤⑥ 청경채나물볶음⑤⑥ 브로콜리깨소스무침①⑤ 배추김치⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)		585/30	609/19	628/25	609/47	583/21	560/21	
간식1		바나나	미숫가루⑤	복숭아⑪	마시는요구르트②	토마토⑫	떠먹는요구르트②	
열량(Kcal)/단백질(g)		52/1	56/2	33/0	132/3	13/1	120/7	
간식2		약과⑥&우유②	바람떡⑤&보리차	카스테라①②⑥&두유⑤	쌀과자⑤⑥&오미자차	토스트①②⑤⑥&우유②	찐단호박&둥글레차	
열량(Kcal)/단백질(g)		346/10	148/9	369/13	146/1	345/14	74/2	
죽식	조식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	
	중식	달걀죽①	새우살죽⑨	유부죽⑤	맛살죽①⑤⑥⑧	부추죽	미역죽⑤⑥	
	석식	단호박죽	감자죽⑤⑥	쇠고기채소죽⑤⑥⑯	견과류죽④⑭	참치죽	닭살죽⑮	

원산지표기	밥 / 죽 / 누룽지				배추김치		콩	쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젖소) 표기		돼지고기	닭고기
	백미	찹쌀	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

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

일반식(4찬) 식단 안내문

발행일: 2026. 6. 19.
발행처: 대전 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양사: 차은선, 임유빈
출 처: 식생활안전관리원

식단 종류

✔ 대전광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 건강상태 및 질환별 특징을 고려해 매월 총 **3종**의 식단(죽식포함)과 표준레시피를 제공합니다.
*'나트륨·당류 저감식품'과 '고령친화우수식품'을 우선적으로 사용 부탁드립니다. *죽식은 자극적이지 않고 삼키기 쉬운 형태로 제공되는 식사입니다.

① 일반식 식단(4찬): 만 65세 이상 노인의 영양소 섭취기준을 참고하여 영양분석 프로그램을 통해 5대 영양소가 골고루 들어있는 균형 잡힌 식단으로, 어르신의 건강증진 및 유지에 도움을 주는 식단
② 일반식 식단(3찬): 만 65세 이상 노인의 영양소 섭취기준을 참고하여 영양분석 프로그램을 통해 5대 영양소가 골고루 들어있는 균형 잡힌 식단으로, 어르신의 건강증진 및 유지에 도움을 주는 식단
③ 저염·저당식 식단: 염분을 적절한 양으로 제한하여 혈압을 조절하고 부종과 복수를 방지하고 혈당을 적절하게 유지하여 합병증을 예방·지연시키며 좋은 영양상태를 유지에 도움을 주는 식단

식단 작성 기준

✔ 대전광역시 서구 어린이사회복지급식관리지원센터의 식단은 「식생활안전관리원」에서 개발한 식단을 바탕으로 제공하며, 식단의 열량 및 단백질 기준은 「2025 한국인 영양소 섭취기준(한국영양학회, 2025)」을 근거로 작성하였습니다.

구분	2025 한국인영양소섭취기준		한 끼 식사 기준 (25-30%)		간식 (10-15%)
	에너지	단백질	에너지	단백질	
만 65세 이상 남자	2,000kcal	60g	500-600kcal	15-18g	200-300kcal
만 65세 이상 여자	1,600kcal	50g	400-480kcal	13-15g	160-240kcal

식단 감수

✔ 이용자의 기호 및 식재료 수급 문제 등으로 인하여 식단을 변경하려는 경우, 센터로 식단 감수 요청서를 제출하여 영양사에게 식단 감수를 받아야합니다. 단, 동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식자재를 대체한 경우에는 식단 감수 없이 변경 가능합니다.
✔ 요청 기간: 매달 27일까지(확인서 회신 일 2~5일 소요)
✔ 요청 방법: 식단 감수 요청서 및 변경 식단 센터 이메일 발송(djseogucenter@ccfsm.or.kr)
*본 센터의 식단을 감수요청 없이 임의로 변경하여 사용할 경우 센터에서 책임지지 않습니다.

일반식 안내문

일반식은 무엇일까요?

✔ 만 65세 이상 노인의 영양소 섭취기준을 참고하여 영양분석 프로그램을 통해 5대 영양소가 골고루 들어있는 균형 잡힌 식단으로, 어르신의 건강증진 및 유지에 도움을 주는 식단입니다.

식사 제공 시 고려사항

✔ 매 끼니 잡곡밥을 제공합니다.
✔ 식사는 밥, 국, 주찬, 부찬, 김치로 구성하여 제공합니다.
✔ 딱딱하거나 저작이 어려운 음식의 사용을 지양합니다. 예) 콩자반, 무말랭이, 진미채무침 등
✔ 섭취가 위험한 음식의 사용을 지양합니다. 예) 찹쌀떡 등

알레르기 성분 표시(알레르기 유발식품을 확인하여주세요)

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣