

구분	일(04.12)	월(04.13)	화(04.14)	수(04.15)	목(04.16)	금(04.17)	토(04.18)
점심 식단		쌀밥/땅콩죽 시금치장국 돼지김치두루치 기 미역줄기볶음 도토리묵들깨무 침 배추김치/백김치	보리밥/옥수수죽 설렁탕 당면고명 오징어초무침 부추콩나물무침 배추김치/백김치	쌀밥/단호박죽 건새우아욱국 간장찜닭 흑임자연근샐러 드 오이생채 배추김치/백김치	쌀밥/닭야채죽 비지찌개 훈제오리숙주볶 음 감자채볶음 쌈무부추무침 배추김치/백김치	쌀밥/완두콩죽 콩가루배춧국 고등어무조림 숙갓두부버무리 청경채무침 배추김치/백김치	쌀밥/깨죽 청국장 돈육우거지찜 고사리나물 미역초무침 배추김치/백김치
저녁 식단		쌀밥/깨죽 무채국 단호박카레소스 마늘종감자볶음 아주까리나물 배추김치/백김치	쌀밥/브로콜리당 근죽 채식육개장 돈육무장조림 죽순땅콩가루볶 음 상추무침 배추김치/백김치	쌀밥/깨죽 고추장찌개 너비아니구이 열무된장지짐 양배추나물 배추김치/백김치	쌀밥/크래미야채 죽 콩나물국 돈육버섯불고기 쥬키니호박볶음 시금치나물 배추김치/백김치	쌀밥/브로콜리당 근죽 호박새우젓국 춘천닭갈비 우엉엿장조림 푸실리콘샐러드 배추김치/백김치	쌀밥/옥수수죽 얼갈이장국 미니돈까스*소스 탕평채 취나물무침 배추김치/백김치
오전 간식		미숫가루	찐빵	삶은계란	옥수수	감자	김치죽
오후 간식		한라봉	딸기	토마토	샤인머스켓	배	초코파이
구분	일(04.19)	월(04.20)	화(04.21)	수(04.22)	목(04.23)	금(04.24)	토(04.25)
점심 식단		쌀밥/땅콩죽 감자호박된장국 푹찜스테이크 고구마순나물 실곤약야채무침 배추김치/백김치	조밥/옥수수죽 시래기된장국 소고기콩나물밥* 양념간장 닭살냉채 물김치 배추김치/백김치	쌀밥/단호박죽 복어국 제육볶음 숙주당근나물 양배추찜*쌈장 배추김치/백김치	쌀밥/닭야채죽 광주식애호박찌 개 안동찜닭 쥬키니호박볶음 청포묵무침 배추김치/백김치	<특식> 달래장 국수 김치	쌀밥/깨죽 맑은버섯국 닭김치찜 우엉조림 천사채샐러드 배추김치/백김치
저녁 식단		쌀밥/깨죽 콩가루배춧국 해물볶음우동 연근엿장조림 얼갈이나물 배추김치/백김치	쌀밥/브로콜리당 근죽 어묵국 돈육짜장소스 목이버섯잡채 오이생채 배추김치/백김치	쌀밥/깨죽 채소짬뽕 치킨까스*소스 느타리버섯볶음 치커리무침 배추김치/백김치	쌀밥/크래미야채 죽 청경채장국 미트볼간풍기 고사리나물 부추무침 배추김치/백김치	쌀밥/브로콜리당 근죽 청국장 시래기불고기 가지나물 상추유자청무침 배추김치/백김치	쌀밥/옥수수죽 쇠고기배춧국 순대야채볶음 감자채볶음 툇초무침 배추김치/백김치
오전 간식		김치죽	씨리얼	야채스프	단호박스프	옥수수스프	고구마
오후 간식		딸기	포도	귤	호두과자	비스켓	팝콘

구분	일(04.26)	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)		
점심 식단		쌀밥/땅콩죽 시래기장국 돈육무장조림 건새우마늘종볶음 도토리묵야채무침 배추김치/백김치	기장밥/옥수수죽 느타리된장찌개 오븐동파육 해파리냉채 오이생채 배추김치/백김치	쌀밥/단호박죽 비지찌개 고기버섯전골 연근조림 해초야채무침 배추김치/백김치	쌀밥/닭야채죽 들깨무채국 훈제오리샐러드 고사리나물 치커리무침 배추김치/백김치		
저녁 식단		쌀밥/깨죽 맑은미역국 양송이하이라이스 미니돈까스*소스 무나물 배추김치/백김치	쌀밥/브로콜리당근죽 콩나물배춧국 들깨백불고기 호박볶음 부추무침 배추김치/백김치	쌀밥/깨죽 나가사키짬뽕국 푸실리토마토미트볼조림 취나물무침 콩나물무침 배추김치/백김치	쌀밥/크래미야채죽 청국장 간장찜닭 숙주나물 마카로니콘샐러드 배추김치/백김치		
오전 간식		김치죽	감자	고구마	옥수수		
오후 간식		요거트	제철과일	황도	포도		

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

※ 원산지 표시 : 밥,죽(쌀-국내산), 포기김치(배추-중국산, 고춧가루-중국산), 돼지고기(국내산), 닭정육(브라질산), 소고기(호주산)

2026년 04월 프로그램 일정표

2026년 04월 / 기본형

효디딤돌 주야간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 숫자를 따라 선그리기 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 인지 실버 뇌크레이션 14:30~15:30(60분)(외)	2 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 색종이 모자이크-오방색 보자기 꾸미기 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 도구놀이-신문지 14:30~15:30(60분)(외)	3 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 한글공부(시쓰기, 노래가사쓰기, 한글쓰기 등)-봄이 왔어요 동요 11:00~12:00(60분) 신체(전체) "(건강,행복,여가)운동" 14:30~15:30(60분)(외)	4 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 색칠하기-봄나물 색칠하고 이름 말 하기(지남력)계절봄 11:00~12:00(60분) 사회(전체) 영화감상 - 1947 보스톤 14:30~16:30(120분)
5	6 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 따라쟁이(숫자대로 색칠하기)-사자 11:00~12:00(60분) 사회(전체) 심폐소생술교육 14:30~15:30(60분)	7 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 분별력키우기-분별하여 색칠 11:00~12:00(60분) 인지(전체) "실버미술"-벚꽃 화병 14:30~15:30(60분)(외)	8 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 속담기억하기 -뜻풀이 속담 맞추기 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 노래교실 13:00~16:30(210분)	9 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 색종이접기-청개구리 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 도구놀이-두레박 양동이 14:30~15:30(60분)(외)	10 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 퍼즐맞추기 11:00~12:00(60분) 신체(전체) "(건강,행복,여가)운동" 14:30~15:30(60분)(외)	11 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 색칠하기-고사리 꺾기 11:00~12:00(60분) 사회(전체) 영화감상-나의 특별한 형제 14:30~16:30(120분)
12	13 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 오려 붙이기-진달래 꽃 따기 11:00~12:00(60분) 사회(전체) 미용데이 14:30~15:30(60분)	14 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 숨은그림찾기 11:00~12:00(60분) 인지(전체) "실버미술"-강강드레스 14:30~15:30(60분)(외)	15 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 숫자공부(숫자쓰기, 계산하기 등) 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 인지 실버 뇌크레이션 14:30~15:30(60분)(외)	16 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 동화구연-꿀 강아지 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 도구놀이-링고리 14:30~15:30(60분)(외)	17 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 숫자를 따라 선그리기 11:00~12:00(60분) 신체(전체) "(건강,행복,여가)운동" 14:30~15:30(60분)(외)	18 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 색칠하기- 4월 화투(지남력) 11:00~12:00(60분) 사회(전체) 야외 나들이-센터 근처 그린 공원 14:30~16:30(120분)
19	20 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 따라쟁이(숫자대로 색칠하기) 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 노래교실 14:30~15:30(60분)	21 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 속담기억하기 11:00~12:00(60분) 인지(전체) "실버미술"-막대사탕 14:30~15:30(60분)(외)	22 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 한글공부(시쓰기, 노래가사쓰기, 한글쓰기 등)-애국가쓰기 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 인지 실버 뇌크레이션 14:30~15:30(60분)(외)	23 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 화상활동-옛날 텔레비전의 추억 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 도구놀이-농구 14:30~15:30(60분)(외)	24 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 퍼즐맞추기 11:00~12:00(60분) 신체(전체) "(건강,행복,여가)운동" 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급, 인지지원등급) 퍼즐맞추기 15:30~16:30(60분)	25 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 색칠하기-공작새 11:00~12:00(60분) 사회(전체) 영화감상-정직한 후보 14:30~16:30(120분)