2026년 9월 1~2주 식단 (일반식)_온누리 주야간보호센터

강릉시 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자(요일)		1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)	5일(토)
점심		백미밥 부대찌개 ⑤⑥⑨⑩ 새우살야채볶음 ⑤⑨ 청포묵무침 ⑤⑥ 깻잎순나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 돈사태한방조림 ⑤⑥⑩ 잔멸치풋고추볶음 ⑤⑥ 쪽파양념무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	유부쑥갓우동 추가밥 ⑤⑥ 생선까스/타르타르S ①⑤⑥ 치커리무침 김치 ⑨ ⑨	뿌리채소다진고기볶음밥 ⑤⑥⑩ 미소장국 ⑤⑥ 계란찜 ① 마늘종지무침 ⑤⑥ 양상추무침 김치 ⑨	백미밥 순두부국 ①⑤⑥ 코다리조림 ⑤⑥ 고사리나물 ⑤⑥ 노각무침 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식		한과 ①②⑤⑥	사과	카스텔라 ①②⑥	바나나	으깬감자샐러드 ①⑤
저녁		백미밥 북어채맑은국 ⑤⑥ 돈육등갈비찜 ⑤⑥⑩ 파프리카채볶음 ⑤⑥ 곤드레나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 콩가루배추국 ⑤⑥ 낙지볶음 ⑤⑥ 연근들깨소스무침 ①⑤⑥ 비름나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑮ 두부조림 ⑤⑥ 메밀전병 ③⑤⑥⑩ 방풍잎무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 콩나물국 ⑤ 대패삼겹구이 ⑩ 모둠쌈/쌈장 ⑤⑥⑬ 애호박밥새우볶음 ⑤⑥⑨ 김치 ⑨	백미밥 바지락옹심이국 ⑤⑥⑱ 다진소고기볶음 ⑤⑥⑯ 오복채들기름무침 ⑤⑥ 얼갈이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단		1,161/38	1,119/35	1,208/33	1,176/35	1,082/39
일자(요일)	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)	12일(토)
점심	백미밥 팽이맑은국 ⑤⑥ 차돌박이두루치기 ⑤⑥⑯ 잔멸치감자조림 ⑤⑥ 아삭이고추쌈장무침 ⑤⑥⑬ 김치 ⑨	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 낙지볶음 ⑤⑥ 숙주당근채무침 ⑤⑥ 쑥갓나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 청국장찌개 ⑤⑥ 수육 ⑩ 모둠쌈/쌈장 ⑤⑥⑬ 무생채 김치 ⑨	백미밥 닭다리백숙 ⑮ 메밀전병 ③⑤⑥⑩ 부지갱이나물 ⑤⑥ 상추무침	백미밥 콩나물두부국 ⑤ 오징어야채볶음 ⑤⑥⑰ 미니새송이들기름구이 열무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 곤드레된장국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 참치파프리카샐러드 얼갈이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	약과 ①②⑤⑥	배	꽈배기 ①②⑤⑥	바나나	치즈스틱 ①②⑤⑥	키위
저녁	백미밥 도토리묵사발 ①⑤⑥⑨ 메추리알조림 ①⑤⑥ 해물부추전 ①⑤⑥⑨⑰⑱ 방풍잎무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 동태전/양념장 ①⑤⑥ 유부버섯조림 ⑤⑥ 알마늘지무침 김치 ⑨	백미밥 바지락국 ⑱ 두부양념조림 ⑤⑥ 양배추샐러드/참깨D ①⑤⑥ 데친쪽파무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 육개장 ⑤⑥⑯ 코다리조림 ⑤⑥ 표고버섯볶음 ⑤⑥ 참나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 훈제오리부추찜 마카로니콘샐러드 ①⑤⑥ 미나리무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 황태해장국 ⑤⑥ 닭살야채볶음 ⑤⑥⑮ 양배추찜/쌈장 ⑤⑥⑬ 취나물 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단	1,150/32	1,162/36	1,112/36	1,166/38	1,099/34	1,185/39

알레르기 유발 식품

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

* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

- 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.
- 백미밥은 잡곡밥으로 변경하여 제공 가능합니다.

* 네이버에서 제공한 나눔글꼴이 적용되어 있습니다.

2026년 9월 3~4주 식단 (일반식)_온누리 주야간보호센터

강릉시 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자(요일)	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)	19일(토)
점심	백미밥 콩비지찌개 ⑤⑨⑩ 새우살야채볶음 ⑤⑨ 쪽파양념무침 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 호박잎된장국 ⑤⑥ 가자미조림 ⑤⑥ 참치김치볶음 ⑤⑨ 청포묵/양념장 ⑤⑥ 상추무침	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 오징어숙회무침 ⑤⑥⑰ 미니새송이버섯조림 ⑤⑥ 곤드레나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	잔치국수 ①⑤⑥ 추가밥 닭봉조림 ⑤⑥⑮ 노각무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 콩나물국 ⑤ 한방돈사태찜 ⑤⑥⑩ 볼어묵조림 ⑤⑥ 양상추무침 김치 ⑨	백미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 훈제오리구이/머스터드 두부완자전 ①⑤⑥ 무초절임 김치 ⑨
오후간식	메론	찐빵 ⑤⑥	사과	기정떡	바나나	프렌치토스트 ①②⑤⑥
저녁	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 적어구이 ⑤⑥ 다진진미채볶음 ⑤⑥⑰ 가지나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	김가루주먹밥 ⑤⑥ 크림스프 ②⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 모둠버섯구이 ⑤ 그린샐러드/오리엔탈D ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 명란쪽파국 ⑤⑥ 탕수육 ①⑤⑥⑩ 잡채 ⑤⑥ 미나리무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 바지락맑은국 ⑱ 마파두부 ⑤⑥⑩ 깻잎들깨무침 ⑤⑥ 부지갱이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 열무된장국 ⑤⑥ 낙지볶음 ⑤⑥ 마늘종홍합살조림 ⑤⑥⑱ 도라지채무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 버섯전골 ⑤⑥ 꽁치양념찜 ⑤⑥ 죽순채볶음 ⑤⑥ 얼갈이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단	1,091/39	1,144/36	1,179/36	1,135/36	1,152/38	1,134/37
일자(요일)	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금)	26일(토)
점심	백미밥 계란실파국 ①⑤⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑮ 깻잎순무침 ⑤⑥ 아삭이고추쌈장무침 ⑤⑥⑬ 김치 ⑨	백미밥 소고기콩나물국 ⑤⑯ 코다리찜 ⑤⑥ 알마늘지무침 시금치나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 순두부국 ①⑤⑥ 돈사태무조림 ⑤⑥⑩ 배추나물 ⑤⑥ 치커리무침 김치 ⑨	짜장밥 ⑤⑥ 명란쪽파국 ⑤⑥ 군만두 ⑤⑥⑩ 쑥갓나물 ⑤⑥ 단무지	백미밥 미역국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 모둠전(꼬치전,동태전) ①⑤⑥⑧⑩ 양상추마늘소스무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 병아리콩조림 ⑤⑥ 파프리카채볶음 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	한과 ①②⑤⑥	키위	미니핫도그 ①②⑤⑥⑩	바나나	잼샌드위치 ①②⑥	사과
저녁	백미밥 콩비지찌개 ⑤⑨⑩ 차돌박이구이 ⑤⑯ 파채무침&야채스틱 ⑤⑥ 취나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 참치김치볶음 ⑤⑨ 미역맛살초무침 ①⑤⑥⑧ 얼갈이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 낙지연포탕 ⑥ 계란말이 ①⑤ 공심채장아찌 ⑤⑥ 세발나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 팽이맑은국 ⑤⑥ 미트볼야채볶음 ⑤⑥⑩⑯ 홍합살꽈리고추조림 ⑤⑥⑱ 비름나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 깐풍새우 ⑤⑥⑨⑱ 잡채 ⑤⑥ 가지나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 사골대파국 ⑯ 해물찜 ⑤⑥⑨⑰⑱ 마카로니콘샐러드 ①⑤⑥ 호박나물 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단	1,228/36	1,099/39	1,117/35	1,164/32	1,179/37	1,200/40

알레르기 유발 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

- 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.
- 백미밥은 잡곡밥으로 변경하여 제공 가능합니다.

* 네이버에서 제공한 나눔글꼴이 적용되어 있습니다.

2026년 9월 5주 식단 (일반식)_온누리 주야간보호센터

강릉시 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자(요일)	28일(월)	29일(화)	30일(수)			
점심	백미밥 대구매운탕 ⑤⑥ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 고구마줄기볶음 ⑤⑥ 취나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑮ 청포묵김가루무침 ⑤⑥ 가지나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 김치삼색수제비 ⑤⑥⑨ 바싹소불고기 ⑤⑥⑯ 연근흑임자소스무침 ①⑤ 무초절임 치커리무침 ⑤⑥			
오후간식	메론	고구마	바나나			
저녁	백미밥 곤드레된장국 ⑤⑥ 등갈비찜 ⑤⑥⑩ 다시마튀각 ⑤ 오복채들기름무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 고추장찌개 ⑤⑥⑩ 백순대볶음 ⑤⑥⑩ 콥샐러드 ①⑤⑥ 비름나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 순두부국 ①⑤⑥ 오징어무침 ⑤⑥⑰ 죽순채볶음 ⑤⑥ 쑥갓나물 ⑤⑥ 김치 ⑨			
열량(kcal)/단	1,172/33	1,137/33	1,175/39			
일자(요일)						
점심						
오후간식						
저녁						
열량(kcal)/단						

알레르기 유발 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

- 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.
- 백미밥은 잡곡밥으로 변경하여 제공 가능합니다.

* 네이버에서 제공한 나눔글꼴이 적용되어 있습니다.