식단표

2026년 05월

동막골주야간보호센터

구분					금(05.01)	토(05.02)
점심 식단						잡곡밥 양송이스프 돈까스 오이생채 양상추샐러드 &발사믹D 배추김치 (572kcal)
저녁 식단						잡곡밥 콩가루배추국 소불고기 잘게썬죽순채소 볶음 톳나물무침 깍두기 (772kcal)
오후 간식						보리과자 두유
구분	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)
점심 식단	잡곡밥 뼈없는돈육 감자탕 달걀찜 얼갈이나물 잘게썬마늘종 무침 깍두기 (487kcal)	잡곡밥 다슬기된장국 잡채 무른강낭콩조림 열무겉절이 깍두기 (556kcal)	[일품식] 소보로비빔밥 무챗국 분홍소시지전 잘게썬연근참깨 소스무침 배추김치 (577kcal)	잡곡밥 잘게썬낙지 연포탕 햄채소볶음 시금치나물 토마토치즈 샐러드 배추김치 (491kcal)	잡곡밥 돼지고기고추장 찌개 버섯탕수 잘게썬우엉조림 청경채무침 배추김치 (598kcal)	잡곡밥 갈비탕 김치전 참나물볶음 잘게썬아삭이 고추된장무침 깍두기 (668kcal)
저녁 식단	잡곡밥 맑은콩나물국 가자미구이 두부찜&양념장 방풍나물 배추김치 (529kcal)	잡곡밥 애호박맑은국 소고기채소볶음 고구마순나물 오이무침 배추김치 (481kcal)	잡곡밥 아욱국 새우살볶음 탕평채 잘게썬미나리 무침 배추김치 (507kcal)	잡곡밥 달걀팟국 닭볶음탕 곤약김무침 근대나물 배추김치 (460kcal)	잡곡밥 보리순된장국 소고기 찹스테이크 깻순나물 잘게썬쪽파무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥 알탕 비빔만두 잘게썬호박고지 나물 잘게썬오복채 들기름무침 배추김치 (561kcal)
오후 간식	찐고구마 우유	밤식빵 보리차	딸기	핫케이크 두유	참외	찐빵 보리차

구분	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)
점심 식단	잡곡밥 건새우근대 맑은국 잘게썬오징어 두루치기 연두부&참깨D 잘게썬고사리 나물 배추김치 (571kcal)	잡곡밥 어묵국 임연수구이 잘게썬죽순채소 볶음 매콤콩나물무침 배추김치 (505kcal)	[일품식] 잡곡밥(1/2) 로제소스 스파게티 미트볼구이 양상추샐러드 &오리엔탈D 배추김치 (667kcal)	잡곡밥 완자맑은탕 오리주물럭 가지나물 부추무침 배추김치 (509kcal)	[일품식] 강된장비빔밥 다시마양파국 연근강정 건파래무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 황태국 떡갈비구이 잘게썬미역줄기 볶음 깻잎들깨나물 배추김치 (549kcal)
저녁 식단	잡곡밥 우거지된장국 돼지고기수육 무생채 상추&저염쌈장 배추김치 (502kcal)	잡곡밥 바지락국 치즈달걀말이 잘게썬미나리 무침 오이소박이 배추김치 (454kcal)	잡곡밥 다슬기된장국 소고기육전 도토리묵채소 무침 느타리버섯나물 배추김치 (535kcal)	잡곡밥 호박잎맑은국 돼지고기김치찜 쑥갓나물 두릅숙회 &저당초장 깍두기 (467kcal)	잡곡밥 닭개장 새우살옥수수전 톳나물무침 무른캉낭콩조림 배추김치 (557kcal)	잡곡밥 실파미소장국 잘게썬주꾸미 볶음 두부구이 &양념장 무나물 배추김치 (486kcal)
오후 간식	찰보리빵 두유	골드키위	딸기	사과	찐달걀 보리차	현미뻥튀기 우유
구분	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)
점심 식단	잡곡밥 꽃게탕 어묵볶음 토마토 스크램블에그 숙주나물 배추김치 (551kcal)	잡곡밥 들깨미역국 너비아니구이 브로콜리볶음 비름나물 배추김치 (517kcal)	[일품식] 잡곡밥(1/2) 유부우동 미트볼구이 새싹채소샐러드 &발사믹D 배추김치 (608kcal)	잡곡밥 호박고추장찌개 돼지고기춘장 볶음 무나물 잘게썬파프리카 무침 배추김치 (554kcal)	잡곡밥 백짬뽕국 마파두부 해파리냉채 얼갈이나물 배추김치 (571kcal)	잡곡밥 소고기무국 순살아귀찜 단호박구이 머위순나물 배추김치 (680kcal)
저녁 식단	잡곡밥(1/2) 들기름막국수 부추맑은국 닭갈비 청경채나물 배추김치 (508kcal)	잡곡밥 돼지고기김치 찌개 가지전 청포묵김무침 잘게썬건새우 마늘종볶음 깍두기 (554kcal)	잡곡밥 닭곰탕 잘게썬오징어 초무침 고구마순나물 양파겉절이 깍두기 (502kcal)	잡곡밥 달걀팟국 코다리강정 비엔나채소볶음 잘게썬고사리 나물 배추김치 (757kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 함박스테이크 잘게썬더덕구이 근대나물 깍두기 (607kcal)	잡곡밥 청국장국 닭다리살소금 구이 깻잎나물 상추무침 배추김치 (528kcal)
오후 간식	카스텔라 보리차	딸기	한과 우유	머핀 보리차	사과	쌀과자 두유

구분	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)
점심 식단	잡곡밥 육개장 날치알달걀찜 잘게썬미역줄기 볶음 곰취나물 배추김치 (495kcal)	잡곡밥 무챗국 잘게썬주꾸미 채소간장볶음 잘게썬고사리 들깨나물 무른강낭콩조림 배추김치 (551kcal)	[일품식] 쇠고기콩나물밥 &양념장 맑은김칫국 해물완자전 치커리겉절이 깍두기 (501kcal)	잡곡밥 청경채맑은국 고등어구이 옥수수달걀말이 얼갈이나물 배추김치 (530kcal)	잡곡밥 북엇국 참치김치볶음 잘게썬팽이버섯 나물 잘게썬파프리카 무침 깍두기 (506kcal)	잡곡밥 콩비지국 떡갈비구이 꽈리고추멸치 볶음 숙주나물 깍두기 (543kcal)
저녁 식단	잡곡밥 명란맑은국 닭볶음탕 머위순나물 잘게썬미나리 무침 배추김치 (410kcal)	잡곡밥 근대국 훈제오리구이 죽순채소볶음 부추무침 배추김치 (431kcal)	잡곡밥 아욱국 치킨너겟 고구마순나물 오이맛살무침 배추김치 (563kcal)	잡곡밥 차돌박이 된장국 동그랑땡 잘게썬 꽈리고추찜 깻순나물 배추김치 (771kcal)	잡곡밥 재첩국 돼지고기피망 볶음 애호박양념찜 무나물 배추김치 (543kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 메밀전병 잘게썬연근조림 양상추샐러드 &발사믹D 깍두기 (628kcal)
오후 간식	찐달걀 보리차	바나나	찐단호박 보리차	토마토	현미크래커 두유	모닝빵&딸기잼 보리차

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

※ 청주시3어린이사회복지급식관리지원센 제공 식단표