2026년 09월 식단표

김세연 영양사

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단			잡곡밥 순두부백탕 훈제오리구이 골뱅이채소무침 잘게썬미나리무침 배추김치(507kcal)	잡곡밥(1/3) 비빔국수 맑은콩나물국 마늘보쌈 백목이버섯냉채 배추김치(720kcal)	잡곡밥 모듬버섯국 소고기채소볶음 잘게썬우엉채볶음 깻잎나물 배추김치(542kcal)	잡곡밥 아욱된장국 돈까스&저당소스 브로콜리볶음 양상추겉절이 배추김치(551kcal)	잡곡밥 김치국 소고기장조림 팽이버섯나물 파프리카무침 배추김치(459kcal)
저녁 식단			잡곡밥 시래기된장국 돈육두루치기 무른강낭콩조림 얼갈이나물 배추김치(714kcal)	잡곡밥 배추된장국 닭조림 두부구이(양념장) 배추샐러드&참깨D 배추김치(607kcal)	잡곡밥 사골우거지국 토마토달걀볶음 잘게썬연근조림 애호박나물 배추김치(551kcal)	잡곡밥 맑은꽃게탕 닭가슴살카레볶음 가지볶음 숙주나물 배추김치(507kcal)	잡곡밥 바지락미역국 돈사태찜 단호박찜 오이고추된장무침 배추김치(580kcal)
간식	오전			대추생강차	우유	수제블루베리,우유	메밀차	검은콩두유
	오후			찐옥수수,보리차	키위	슈크림빵,녹차	샤인머스캣	현미뻥튀기,옥수수차
구분		월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단		잡곡밥 청국장찌개 미트볼구이 밥새우볶음 고구마순나물 배추김치(679kcal)	잡곡밥 맑은동태찌개 찜닭 잘게썬우엉채조림 깻잎순나물 배추김치(549kcal)	짜장밥 부추달걀국 탕수육 과일샐러드&요거트D 배추김치 (753kcal)	잡곡밥 소고기미역국 비엔나채소볶음 감자채볶음 쑥갓두부무침 배추김치(726kcal)	잡곡밥 근대된장국 코다리양념찜 새송이버섯나물 쪽파김가루무침 배추김치(488kcal)	잡곡밥 만둣국 돼지고기간장볶음 얼갈이나물 무생채 배추김치(673kcal)
저녁 식단		잡곡밥 버섯순두부찌개 김달걀말이 애호박전 콩나물무침 배추김치(649kcal)	잡곡밥 호박잎된장국 꽁치무조림 가지찜 시래기나물 배추김치(466kcal)	잡곡밥 도토리묵국 닭살채소볶음 들기름묵은지볶음 무나물 배추김치(567kcal)	잡곡밥 잘게썬오징어뭇국 돈육고추잡채&꽃빵 오이무침 아욱나물무침 배추김치(569kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 닭살버터구이 단호박채전 청경채나물 배추김치(583kcal)	잡곡밥 차돌박이된장국 생선까스 탕평채 무른강낭콩조림 배추김치(782kcal)
간식	오전	저지방우유	영양보충음료	우유	영양보충음료	국화차	두유미숫가루
	오후	참외	구운달걀,결명자차	복숭아	카스텔라,두유	무화과	키위,호상요구르트
구분		월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단		잡곡밥 토란국 돼지갈비찜 깻잎된장무침 단호박견과범벅 배추김치(682kcal)	잡곡밥 우거지된장국 닭볶음탕 청경채볶음 가지무침 배추김치(694kcal)	[일품식] 잡곡밥(1/3) 잔치국수 동그랑땡전 미역사과초무침 배추김치(621kcal)	잡곡밥 달걀팟국 마파두부 풋고추찜 건파래무침 배추김치(591kcal)	잡곡밥 청경채된장국 쇠고기짜장볶음 애호박양념찜 숙주나물 배추김치(529kcal)	잡곡밥 사골시래기국 고등어무찜 표고버섯볶음 호박고지나물 배추김치(504kcal)
저녁 식단		잡곡밥 참치미역국 햄채소볶음 모듬버섯전 애호박나물 배추김치(547kcal)	잡곡밥 두부된장국 소고기숙주볶음 맛살콘샐러드 양파초절임 배추김치(637kcal)	잡곡밥 팽이버섯된장국 삼치구이 목이버섯볶음 오이새콤무침 배추김치(504kcal)	잡곡밥 육개장 부추전 취나물무침 잘게썬우엉채조림 배추김치(674kcal)	잡곡밥 콩나물국 잘게썬오삼불고기 상추무침 무생채 배추김치(553kcal)	잡곡밥 황태무채국 너비아니구이 브로콜리볶음 참나물무침 배추김치(502kcal)
간식	오전	호상요구르트	수제토마토주스	무가당두유	둥글레차	우유	우엉차
	오후	바나나	삶은달걀,보리차	배	밤식빵,우유	사과	꽈배기,우유
구분		월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단		잡곡밥 들깨무챗국 닭살데리야끼조림 유부채소볶음 잘게썬고사리나물 배추김치(594kcal)	잡곡밥 명란맑은국 제육볶음 양배추찜&저염쌈장 곤대나물 배추김치(534kcal)	[일품식] 소고기콩나물밥 호박고추장찌개 메밀전병 잘게썬도라지무침 배추김치(687kcal)	잡곡밥 청국장찌개 수육 잘게썬미역줄기볶음 잘게썬미나리무침 배추김치(547kcal)		잡곡밥 시래기된장국 돈육짜장볶음 브로콜리참깨무침 해파리냉채 배추김치(522kcal)
저녁 식단		잡곡밥 순두부찌개 떡갈비구이 궁채나물볶음 상추사과무침 배추김치(636kcal)	잡곡밥 닭곰탕 대구살구이 미니새송이조림 부추양파무침 배추김치(504kcal)	잡곡밥 두부된장국 잘게썬오징어채소볶음 애호박볶음 당근숙주나물 배추김치(516kcal)	잡곡밥 콩나물국 갈치살구이 잘게썬연근흑임자무침 우거지나물 배추김치(447kcal)		잡곡밥 온도토리묵국 해물완자전 잘게썬진미채볶음 깻잎순나물 배추김치(664kcal)
간식	오전	저지방우유	우유	수정과	오미자차		수제바나나우유
	오후	오렌지	밤만쥬,보리차	찐만두,둥글레차	배,우유		한과,우유
구분		월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단		잡곡밥 황태미역국 돈육불고기 숙주나물 오이양파무침 배추김치(532kcal)	잡곡밥(1/2) 아욱된장국 닭고기장똑똑이 당근볶음 잘게썬고사리나물 배추김치(559kcal)	[일품식] 잡곡밥(1/3) 들깨칼국수 임연수구이 참나물무침 배추김치(656kcal)	※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ※ 원산지 표시 : 돼지고기:국산 소고기:호주산 달고기:국산 배추김치:국산 고춧가루:국산 두부:중국산 고등어:노르웨이 쌀:국산 ※ 2/1일부터 청주시급식지원센터 식단표 업로드		
저녁 식단		잡곡밥 김치국 너비아니구이 잘게썬연근조림 아욱나물무침 배추김치(479kcal)	잡곡밥 건새우뭇국 소고기채소조림 팽이버섯볶음 청경채나물 배추김치(440kcal)	잡곡밥 맑은육개장 매콤어묵볶음 연두부&저염간장 얼갈이나물 배추김치(560kcal)			
간식	오전	호상요구르트	두유미숫가루	저지방우유			
	오후	구운달걀,보리차	롤케이크,우유	복숭아			