

식단표

2024년 10월

한마음재가센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
		1 임시공휴일		2		3 개천절		4		5	
		점심(559kcal)	간식	점심(777kcal)	간식	점심(535kcal)	간식	점심(573kcal)	간식	점심(579kcal)	간식
		잡곡밥 순두부찌개 버섯불고기 고구마순볶음 숙나물무침 배추김치	크림스프 카스타드 두유	잡곡밥 북엇국 마파두부 불어묵볶음 브로콜리숙회 배추김치	소고기야채죽 배 요플레	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육불고기 파리고추볶음 감자조림 배추김치	크림스프 찐고구마 보리차	잡곡밥 청국장 해물동그랑땡 도토리묵&양념장 콩나물무침 배추김치	호박죽 무지개떡 요구르트	잡곡밥 돼지고기김치국 생선까스&소스 매추리알장조림 조미김 배추김치	크림스프 꿀호떡 두유
7		8		9 한글날		10		11		12	
점심(636kcal)		점심(572kcal)		점심(712kcal)		점심(512kcal)		점심(693kcal)		점심(598kcal)	
잡곡밥 들깨묵국 코다리조림 도라지볶음 조미김 배추김치		잡곡밥 콩나물국 콩치김치조림 아채계란찜 취나물무침 깍두기		잡곡밥 동태찌개 두부부침&양념장 호박새우젓볶음 양념깻잎지 배추김치		잡곡밥 북어채미역국 한식잡채 가지미찜 도라지오이무침 배추김치		짜장밥 계란후라이 얼갈이된장국 김말이튀김 단무지 배추김치		잡곡밥 소고기묵국 어묵볶음 숙나물 양념깻잎지 배추김치	
호박죽 찐고구마 보리차		크림스프 바나나 두유		소고기야채죽 요플레 쿠키		떡 과일		호박죽 당콩샌드 요구르트		크림스프 물만두	
14		15		16		17		18		19	
점심(472kcal)		점심(551kcal)		점심(591kcal)		점심(601kcal)		점심(585kcal)		점심(503kcal)	
잡곡밥 썩갠묵국 제육볶음 콩나물무침 양배추쌈&쌈장 배추김치		잡곡밥 두부버섯된장국 등심돈까스 오이무침 가지볶음 배추김치		잡곡밥 김치콩나물국 메밀전병 소불고기 고춧잎무침 배추김치		잡곡밥 얼갈이된장국 탕수육&소스 파프리카쌈무 깻순나물 배추김치		잡곡밥 육개장 아채계란찜 맛살아채볶음 동부묵김무침 배추김치		잡곡밥 물만두국 동그랑땡전 도토리묵&양념장 양념깻잎지 배추김치	
호박죽 햄치즈토스트		크림스프 닭강정 사과쥬스		소고기야채죽 찐고구마		크림스프 핫케익 요구르트		호박죽 딸기잼빵 두유		크림스프 안홍편빵 동글레차	
21		22		23		24		25		26	
점심(681kcal)		점심(522kcal)		점심(653kcal)		점심(559kcal)		점심(611kcal)		점심(563kcal)	
잡곡밥 유부된장국 닭다리살조림 불어묵조림 무생채 배추김치		잡곡밥 순두부찌개 고등어조림 매추리알장조림 들깨고사리나물 배추김치		잡곡밥 콩나물국 떡갈비구이 오이무침 맛살숙주냉채 배추김치		잡곡밥 코다리탕 마파두부 미역초무침 치커리사과무침 깍두기		잡곡밥 쇠고기미역국 불락찜 아채계란말이 콩나물무침 배추김치		잡곡밥 팽이버섯된장국 제육볶음 양배추찜&쌈장 무말랭이무침 배추김치	
호박죽 밤만주 망고쥬스		크림스프 찐고구마 꿀		소고기야채죽 요플레 사과		크림스프 기주떡 식혜		호박죽 보름달빵 두유		크림스프 왕편빵 비피더스	
28		29		30		31					
점심(638kcal)		점심(580kcal)		점심(557kcal)		점심(620kcal)					
잡곡밥 오징어묵국 생선까스 오이양파무침 양념깻잎지 배추김치		잡곡밥 아욱된장국 제육볶음 가지미찜 가지나물 배추김치		잡곡밥 북엇국 닭다리살조림 숙주나물 아삭이고추무침 배추김치		잡곡밥 미역국 맛살달걀찜 옛날소시지전 무말랭이무침 배추김치					
호박죽 요플레 카스타드		크림스프 부추전		소고기야채죽 김밥		크림스프 바나나 두유					

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

※ 원산지 표시 : 국내산- 김치, 꽃게, 바지락, 돼지고기

수입- 소고기, 갈치, 고등어

※ 충주시어린이사회복지급식관리지원센터(<https://pf.kakao.com>) 제공 식단표