

2026년 9월 식단표

익산시 어린이·사회복지급식관리지원센터

표준형 [노인]
(4찬, 간식2회, 중식형)

★ 제철 채소·과일

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	
오전간식		단호박죽+깍두기]	달걀미리죽+버추김치+블루베리	녹두죽+파김치	게살채소죽+백김치+사과★	연두부채소죽+나박김치
점심		잡곡밥(귀리밥)	잡곡밥	잡곡밥(차조밥)	현미밥(백미밥)	잡곡밥(렌틸콩밥)
		김치찌개	청국장국	미역냉국	북어무국	감자양파된장국
		돼지고기장조림	가자미양념구이	오리주물럭⑤⑥	쇠고기채소볶음	새우콩나물찜
		청경채볶음	우영채볶음	시금치나물	호박나물	참나물볶음
		무생채	양상추샐러드	도라지볶음	미나리생채	부추전
		갯김치(나박김치)	볶음김치(열무김치)	배추김치(갯김치)	총각김치(깍두기)	백김치(배추김치)
오후간식		달걀피프리카볶음밥+우동국+저즈	소고기볶음밥+플레인요거트	표고버섯콩나물밥+양념장+저당우유	물만둣국+저지방우유	수제비+플레인요거트
열량kcal/단백질g		945/42	1197/44	1148/41	974/48	925/42
날짜	7	8	9	10	11	12
오전간식	근대원장죽+깍두기+참외	고구마죽★+백김치	메호박죽+열무김치+무화과★	잔죽+갯김치	두부채소죽+열무김치+양파★	밤죽+파김치
점심	잡곡밥(보리밥)	흑미밥(백미밥)	달걀카레덮밥	귀리밥(백미밥)	잡곡밥(흑미밥)	팔밥(백미밥)
	순두부백탕	얼큰시래기국	팽이버섯국	모듬어묵탕	김치콩나물국	들깨머위탕
	떡갈비	돼지고기수육	쇠고기육전	한식잡채	쇠고기당면볶음	달걀찜
	콩나물무침	양배추찜+쌈장	마늘종장아찌	파리고추양념찜	냉이무침	김구이+양념장
	아욱나물	세발나물된장무침	깍두기(나박김치)	고들빼기된장무침	비트무초절임	사과샐러드★
	파김치(나박김치)	갯김치(배추김치)		파김치(깍두기)	배추겉절이(나박김치)	총각김치(배추김치)
오후간식	떡갈비덮밥+콩나물국+저당우유	떡만둣국+저지방우유	편면호박+편고구마+저지방우유	곰탕+잡곡밥+플레인요거트	새우볶음밥+플레인요거트	김밥+저당우유
열량kcal/단백질g	1231/60	897/41	1006/38	1155/51	1184/62	960/38
날짜	14	15	16	17	18	19
오전간식	미나리죽+백김치+토마토	양배추죽+총각김치	달걀표고버섯국+배추김치+바나나	연근죽+나박김치	완두콩죽+깍두기+키위	우영죽+고구마순김치
점심	잡곡밥(흑미밥)	차조밥(백미밥)	잡곡밥	보리밥(잡곡밥)	현미밥(백미밥)	율무밥(백미밥)
	시래기국	미소된장국	사골아욱국	등뼈감자탕	취나물된장국	다시마무침국
	돼지고기김치볶음	찜닭	고기잡채	두부까스+소스	고구마쇠고기볶음★	순대채소볶음
	시금치나물	건고구마순나물	탕평채무침	단무지무침	브로콜리깨소스무침	아삭이고추된장무침
	실곤약초무침	고추지무침	시금치나물	새송이버섯볶음	파프리카채볶음	부들어묵볶음
	깍두기(열무김치)	배추김치(백김치)	깍두기(열무김치)	파김치(백김치)	배추김치(갯김치)	갯김치(나박김치)
오후간식	나물비빔밥+저당우유	쇠고기우밥+양념장+플레인요거트	도토리수제비+저지방우유	새알단호박죽+저당우유	만둣국+플레인요거트	김치말이국수+저지방우유
열량kcal/단백질g	977/43	1064/39	1128/47	991/32	1060/41	987/34
날짜	21	22	23	24	25	26
오전간식	부추죽+파김치+블루베리	두부당근치즈죽+백김치	게살죽+무생채+키위	취나물죽+열무김치		표고버섯죽★+나박김치
점심	보리밥(백미밥)	잡곡밥(현미밥)	백미밥	잡곡밥(기장밥)	휴일	잡곡밥(차조밥)
	감자호박된장국	무침국	동태탕	버섯파개장		토란국★
	쇠고기채소구이	가자미양념찜	돼지갈비찜	오리주물럭		메추리알브로콜리볶음
	비름나물무침	호박고지나물	햄채소볶음	돌나물사과무침★		애호박나물
	파프리카볶음	마늘종무침	죽순들깨볶음	건새우애호박볶음		무생채
	배추김치(갯김치)	나박김치(깍두기)	배추겉절이(깍두기)	배추김치(나박김치)		깍두기(백김치)
오후간식	순대국밥+플레인요거트	송편+식혜+수정과	크림스파게티+플레인요거트	짜장밥+저지방우유		모닝빵+플레인요거트
열량kcal/단백질g	1126/45	875/36	1177/55	962/37		875/27
날짜	28	29	30			
오전간식	치즈옥수수죽+갯김치+사과★	가지죽+볶음김치	달걀죽+깍두기+무화과★			
점심	잡곡밥(기장밥)	수수밥(백미밥)	잡곡밥			
	미역국	오징어국	열무장국			
	돼지고기사태찜	두부청경채볶음	코다리강정			
	들깨무나물	건파래무침	고사리나물볶음			
	죽순볶음	깻잎순볶음	깻잎김치(배추김치)			
	백김치(깍두기)	나박김치(파김치)				
오후간식	팔팔국수+저당우유	달걀비빔밥+미소장국+플레인요거트	채소비빔밥+나박김치+저지방우유			
열량kcal/단백질g	1321/52	1203/53	1058/56			