

기관명:
발행일: 2026.9.15
작 성: 사회복지팀

2026년 10월 식단표

익산시 어린이·사회복지급식관리지원센터

표준형 [노인]
(4찬, 간식2회, 중식형)

★ 제철 채소·과일

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
오전 간식				청경채된장죽★+열무김치	게살채소국+배추김치+사인미스켓★	연두부죽+동치미
점심				울무밥(백미밥) 고추장찌개 훈제오리구이 감자채볶음 부추양파부침 백김치(깍두기)	잡곡밥(현미밥) 채소수제비국 쇠고기숙주찜 가지나물 궁채무침 총각김치(파김치)	흑미밥(백미밥) 얼갈이된장국 해물부추전 깻잎양념찜 호박나물 배추겉절이(깍두기)
오후 간식				어묵우동+볶음김치+저당두유	당근달걀볶음밥+아욱국+플레인요거트	찐 고구마+저지방우유
날짜	5	6	7	8	9	10
오전 간식	당근양파죽+동치미+사과	우영죽+파김치	영양잡곡죽+백김치+배★	누룽지죽+깍두기	연두부죽+무생채+무화과	채소죽+고들빼기김치
점심	차조밥(백미밥) 순두부백탕 새우살호박전 양송이버섯볶음★ 얼갈이나물 파김치(총각김치)	잡곡밥(검정콩밥) 참치김치국 돼지고기파채불고기 멸치볶음 오이고추된장무침 백김치(깍두기)	잡곡밥 감자호박국 동그랑땡 고사리나물 콩나물잡채 무생채(배추김치)	귀리밥(백미밥) 미역국 고등어카레구이 시래기지짐 비름나물 나박김치(얼갈이김치)	잡곡밥(차조밥) 썩갠유부국 소불고기 죽순피망볶음 도라지오이무침 석박지(깍두기)	울무밥(백미밥) 콩비지찌개 파프리카달걀말이 진미채볶음 마늘종무침 동치미(배추김치)
오후 간식	쇠고기볶음밥+된장국+플레인요거트	비빔밥+유부국+저당두유	김가루주먹밥+동치미+플레인요거트	잔치국수+저당두유	떡만둣국+플레인요거트	김치수제비+저지방우유
날짜	12	13	14	15	16	17
오전 간식	팔죽+동치미+블루베리	흑임자죽+백김치	달걀죽+석박지+바나나	김치죽+열무김치	병아리콩죽+깍두기+키위★	콩나물죽+동치미
점심	보리밥(백미밥) 우렁된장찌개 돼지고기잡채 가지찜 무나물★ 고들빼기김치(배추김치)	잡곡밥(렌틸콩밥) 얼갈이맑은국 오리주물럭 숙주나물 단호박범벅★ 볶음김치(배추김치)	백미밥 콩나물국 삼치구이 세발나물무침 취나물된장무침 무생채(배추김치)	잡곡밥(차조밥) 애호박새우젓국 두부구이+양념장 파리고추양념찜 곤드레나물 백김치(총각김치)	수수밥(백미밥) 쇠고기미역국 당근달걀말이 모듬버섯볶음★ 시금치나물 석박지(배추김치)	잡곡밥(기장밥) 청국장찌개 새우칠리소스볶음 가지나물 다시마양파초무침 동치미(파김치)
오후 간식	단호박죽+저지방우유	소고기무국밥+플레인요거트	어묵국수+배추겉절이+저당두유	햄채소주먹밥+아욱국+저지방우유	순두부국밥+플레인요거트	달걀비빔밥+김치국+저지방우유
날짜	19	익산시 어린이·사회복지급식관리지원센터		22	23	24
오전 간식	홀리롤라워죽+석박지+무화과	두부죽+열무김치	게살죽+동치미+사과	영양잡곡죽+무생채	두부죽+고들빼기김치+배★	근대된장죽+동치미
점심	잡곡밥(기장밥) 어묵국 쇠고기당면볶음 쪽파김무침 감자샐러드 동치미(배추김치)	흑미밥(백미밥) 시금치국 동태전 느타리버섯볶음★ 무나물★ 고들빼기김치(백김치)	백미밥 콩나물김치국 돈육간장불고기 베이컨애호박볶음 토마토오이무침 배추겉절이(석박지)	병아리콩밥(백미밥) 백짬뽕국 탕수육+소스 브로콜리흑임자소스무침 도토리묵채소무침 백김치(깍두기)	잡곡밥(보리밥) 미나리된장국 찜닭 취나물볶음 숙주겨자무침 석박지(깍두기)	흑미밥(백미밥) 김치찌개 스크램블에그 한식잡채 아욱나물 나박김치(파김치)
오후 간식	나물비빔밥+플레인요거트	잔치국수+저당두유	단팔죽+저지방우유	달걀수제비국+볶음김치+저지방우유	게살햄이버섯전+동치미+플레인요거트	햄채소볶음밥+미역국+저당두유
날짜	26	27	28	29	30	31
오전 간식	현미죽+백김치+블루베리	밤죽★+깍두기	달걀죽+열무김치+토마토	콩나물죽+배추김치	게살죽+나박김치+바나나	시금치죽+갯김치
점심	기장밥(백미밥) 콩나물국 돼지고기수육 부추전 쌈채소+쌈장 배추김치(파김치)	잡곡밥(귀리밥) 바지락미역국 두부구이+양념장 깻잎양념찜 애호박나물 볶음김치(갯김치)	단호박카레덮밥★ 미역국 참치김치전 콜리플라워숙회+초고추장 깍두기(무생채)	잡곡밥(흑미밥) 버섯맑은국★ 닭볶음탕 파프리카잡채 참나물오이무침 고들빼기김치(석박지)	수수밥(백미밥) 감자양파국 소불고기 고사리들깨볶음 연근샐러드 파김치(석박지)	잡곡밥(렌틸콩밥) 우거지된장국 새우튀김+타르타르소스 가지무침 해초샐러드 동치미(배추김치)
오후 간식	유부우동+깍두기+저당두유	순대국밥+플레인요거트	핫도그+저지방우유	사골국밥+동치미+저당두유	만둣국+파김치+저지방우유	김밥+계란국+플레인요거트