

식단표

2024년 11월

조아주간보호센터

구분					금(11.01)	토(11.02)
점심 식단					잡곡밥 열무된장국 제육볶음 오이나물 배추김치(파김치)	잡곡밥 바지락미역국 닭가슴살굴소스볶음 청포묵무침 열무김치(배추김치)
저녁 식단					잡곡밥 달걀국 삼치무조림 툇들깨볶음 나박김치(백김치)	잡곡밥 감자고추장찌개 두부구이 미나리초무침 배추김치(갓김치)
오전 간식					호박죽	우유흑임자죽
오후 간식					두유	바나나
구분	월(11.04)	화(11.05)	수(11.06)	목(11.07)	금(11.08)	토(11.09)
점심 식단	잡곡밥 콩비지찌개 오징어볶음 가지나물 백김치(배추김치)	잡곡밥 들깨무침국 코다리찜 고구마채전 배추김치(파김치)	잡곡밥 바지락미역국 두부조림 오복지무침 배추겉절이(열무김치)	잡곡밥 맑은김치국 삼색달걀말이 다시마쌈+초장 파김치(배추김치)	잡곡밥 콩나물국 쇠고기당근볶음 양배추찜+쌈장 백김치(배추김치)	잡곡밥 미역국 돼지고기장조림 파프리카볶음 배추김치(백김치)
저녁 식단	잡곡밥 유채된장국 닭볶음탕 도토리묵간장무침 파김치(열무김치)	잡곡밥 감자옹심이국 달걀찜 마늘종볶음 갓김치(배추김치)	잡곡밥 냉이된장찌개 소세지전 풋고추조림 백김치(나박김치)	잡곡밥 북엇국 제육볶음 오이지무침 배추김치(갓김치)	잡곡밥 콩가루배춧국 닭강정 브로콜리나물 파김치(열무김치)	잡곡밥 청국장찌개 임연수구이 메밀묵김무침 갓김치(나박김치)
오전 간식	호박죽	콩죽	흑임자죽	잣죽	팥죽	우유흑임자죽
오후 간식	요거트	사과 우유	기정떡 두유	군고구마 우유	단감 슬라이스치즈	크로와상 보리차
구분	월(11.11)	화(11.12)	수(11.13)	목(11.14)	금(11.15)	토(11.16)
점심 식단	잡곡밥 수제비국 박대구이 들기름깻잎찜 백김치(열무김치)	잡곡밥 버섯찌개 쇠고기산적 툇나물무침 배추겉절이(나박김치)	잡곡밥 얼갈이된장국 달걀말이 토마토양상추샐러드 배추김치(갓김치)	잡곡밥 청국장찌개 훈제오리구이+머스 타드소스 감자채볶음 백김치(열무김치)	잡곡밥 조갯살맑은국 돼지고기수육 모듬쌈+쌈장 갓김치(나박김치)	잡곡밥 토란국 삼치구이 잡채 배추겉절이(나박김치)
저녁 식단	잡곡밥 돼지고기김치찌개 달걀장조림 실곤약채소무침 갓김치(파김치)	잡곡밥 콩가루배춧국 찜닭 비름나물 배추김치(열무김치)	잡곡밥 다시마무침국 돼지고기두루치기 죽순들깨볶음 백김치(파김치)	잡곡밥 어묵국 콩치조림 청포묵김무침 갓김치(나박김치)	잡곡밥 콩나물국 마파두부 표고버섯볶음 배추김치(열무김치)	잡곡밥 부대찌개 어묵볶음 얼갈이나물 백김치(볶음김치)
오전 간식	팥죽	채소죽	콩죽	단호박죽	치즈달걀죽	흑임자죽
오후 간식	찜감자 우유	모닝빵 우유	바나나 요거트	약밥 두유	연시	구운달걀 우유

구분	월(11.18)	화(11.19)	수(11.20)	목(11.21)	금(11.22)	토(11.23)
점심 식단	잡곡밥 참치김치찌개 고구마닭간장조림 깻잎순나물 고들빼기김치(갓김치)	잡곡밥 쇠고기뭇국 날치알달걀찜 얼갈이무침 파김치(열무김치)	수제비 추가밥 떡갈비구이 단무지 봄동겉절이	잡곡밥 꼬막된장찌개 두부양념조림 호박채소전 배추김치(열무김치)	잡곡밥 매콤콩나물국 갈치구이 브로콜리숙회+초장 볶음김치(갓김치)	잡곡밥 아욱된장국 쇠고기장조림 청포묵무침 배추김치(나박김치)
저녁 식단	잡곡밥 팽이버섯맑은국 미니돈까스+소스 미나리무침 파김치(나박김치)	잡곡밥 근대된장국 새우살전 햄콩나물찜 배추김치(볶음김치)	잡곡밥 홍합탕 가자미양념찜 시금치무침 고들빼기김치(갓김치)	잡곡밥 다시마무침국 소불고기 치커리토마토무침 파김치(나박김치)	잡곡밥 맑은김치국 치즈달걀찜 한식잡채 파김치(백김치)	잡곡밥 어묵국 닭갈비 단호박샐러드 고들빼기김치(열무김치)
오전 간식	단호박죽	녹두죽	팔죽	우유흑임자죽	채소죽	콩죽
오후 간식	요거트	글 우유	카스타드 우유	유자차 배	기정떡 우유	찐고구마 우유
구분	월(11.25)	화(11.26)	수(11.27)	목(11.28)	금(11.29)	토(11.30)
점심 식단	잡곡밥 김치국 돼지고기간장불고기 상추겉절이 백김치(열무김치)	잡곡밥 맑은호박국 과일소스두부탕수 도라지무침 배추김치(깍두기)	잡곡밥 게살탕 돼지고기짜장소스 파래무무침 나박김치(백김치)	잡곡밥 사골곰탕 오징어초무침 고구마맛탕 백김치(열무김치)	잡곡밥 콩나물국 묵은지등뼈찜 매생이전 갓김치(백김치)	잡곡밥 시래기된장국 닭살데리야끼구이 감자매콤조림 배추김치(깍두기)
저녁 식단	잡곡밥 수제비국 꼬막살채소무침 느타리버섯나물 갓김치(파김치)	잡곡밥 얼갈이된장국 쇠고기채소볶음 고추찜양념무침 나박김치(고들빼기김치)	잡곡밥 청국장찌개 메추리알장조림 고사리나물볶음 백김치(갓김치)	잡곡밥 냉이김치국 훈제오리구이 모듬쌈+쌈장 갓김치(깍두기)	잡곡밥 콩가루배춧국 코다리조림 브로콜리볶음 배추김치(파김치)	잡곡밥 바지락살맑은국 두부간장조림 무생채 백김치
오전 간식	달걀죽	콩죽	흑임자죽	단호박죽	채소죽	팔죽
오후 간식	찐만두 두유	배 우유	요거트	구운달걀 우유	프렌치토스트 우유	쌀과자 두유

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

※ 익산시 어린이사회복지급식관리지원센터 제공