

식단표

2025년 01월

조아주간보호센터

구분			수(01.01)	목(01.02)	금(01.03)	토(01.04)
점심 식단			잡곡밥(현미밥) 떡만둣국 조기구이 애호박전 배추겉절이(나박김치)	잡곡밥(차조밥) 매생이국 삼색달걀찜 잔멸치고추장볶음 깍두기(갓김치)	기장밥(백미밥) 썩갓어묵국 떡갈비구이 미역줄기볶음 갓김치(백김치)	잡곡밥(현미밥) 애호박고추장국 돼지고기장조림 고춧잎나물 동치미(배추김치)
저녁 식단			잡곡밥(렌틸콩밥) 순두부찌개 잡채 청경채겉절이 파김치(갓김치)	보리밥(백미밥) 냉이김치국 목살채소볶음 오이무침 백김치(열무김치)	잡곡밥(귀리밥) 우거지들깨국 영양호제오리찜 배추쌈+쌈장 파김치(배추김치)	검정콩밥(백미밥) 미역국 고등어김치찜 도토리묵무침 백김치(깍두기)
오전 간식			단호박죽 동치미	팔죽 동치미	누룽지죽 동치미	흑임자죽 동치미
오후 간식			요거트 바나나	호빵 두유	햇케익 우유	기정떡 우유
구분	월(01.06)	화(01.07)	수(01.08)	목(01.09)	금(01.10)	토(01.11)
점심 식단	잡곡밥(현미밥) 수제비국 삼치조림 상추달래무침 파김치(백김치)	기장밥(백미밥) 게살탕 쇠고기감자조림 연근흑임자샐러드 배추김치(깍두기)	김치볶음밥 미역국 달걀후라이 시금치나물 깍두기(백김치)	율무밥(백미밥) 홍합살맑은국 닭가슴살고구마조림 마늘종볶음 파김치(배추김치)	잡곡밥(현미밥) 아욱맑은국 돼지고기수육 모듬쌈+쌈장 얼갈이겉절이	보리밥(백미밥) 콩비지찌개 동태콩나물찜 느타리버섯볶음 배추김치(백김치)
저녁 식단	귀리밥(백미밥) 부대찌개 달걀장조림 유채나물무침 열무김치(동치미)	잡곡밥(팔밥) 유부장국 묵은지닭볶음탕 양배추나물 백김치(열무김치)	귀리밥(백미밥) 열무된장국 돼지고기불고기 파리고추조림 갓김치(파김치)	잡곡밥(보리밥) 버섯전골 임연수구이 맛살냉채 열무김치(깍두기)	기장밥(백미밥) 김국 마파두부 숙주나물 갓김치(열무김치)	잡곡밥(율무밥) 들깨배춧국 어묵조림 피망양파볶음 파김치(갓김치)
오전 간식	늪은호박죽 동치미	채소죽 동치미	콩죽 동치미	팔죽 동치미	단호박죽 동치미	흑임자죽 동치미
오후 간식	쫄빵 두유	바나나 요거트	카스텔라 우유	쫄만두 두유	요거트 키위	약과 우유
구분	월(01.13)	화(01.14)	수(01.15)	목(01.16)	금(01.17)	토(01.18)
점심 식단	수수밥(백미밥) 근대맑은국 찜닭 유채나물무침 갓김치(백김치)	잡곡밥(현미밥) 쇠고기묵국 매추리알장조림 건파래볶음 백김치(고들빼기김치)	짜장밥 추가밥 탕수육 짜사이무침 배추겉절이(열무김치)	잡곡밥(기장밥) 조갯살맑은국 연두부+양념장 잡채 백김치(열무김치)	귀리밥(백미밥) 애호박국 가자미양념찜 배추전 갓김치(나박김치)	잡곡밥(현미밥) 버섯전골 쇠고기장조림 감자당근채볶음 배추겉절이(나박김치)
저녁 식단	잡곡밥(콩밥) 감자양파국 돼지고기시래기조림 팽이버섯볶음 백김치(파김치)	흑미밥(백미밥) 미역국 골뱅이채소무침 청경채굴소스볶음 배추김치(깍두기)	잡곡밥(율무밥) 온천포묵국 고등어구이 애호박볶음 갓김치(배추김치)	검정콩밥(백미밥) 유채된장국 소불고기 도라지양념구이 배추김치(나박김치)	잡곡밥(보리밥) 콩나물김치국 시금치달걀볶음 연근조림 열무김치(배추김치)	율무밥(백미밥) 들깨배춧국 닭살갓잎볶음 사과어린잎흑임자샐러드 백김치(볶음김치)
오전 간식	채소죽 동치미	누룽지죽 동치미	늪은호박죽 동치미	흑임자죽 동치미	콩죽 동치미	단호박죽 동치미
오후 간식	찰보리빵 우유	요거트 꿀	호빵 두유	꿀 슬라이스치즈	쫄고구마 우유	두유

구분	월(01.20)	화(01.21)	수(01.22)	목(01.23)	금(01.24)	토(01.25)
점심 식단	잡곡밥(흑미밥) 콩나물국 돼지고기마늘구이 상추쌈+쌈장 고들빼기김치(갓김치)	기장밥(백미밥) 들깨감자옹심이 마파두부 표고버섯볶음 파김치(열무김치)	곤드레나물밥 다시마무채국 동태전 양상추샐러드+레몬 드레싱 배추김치(파김치)	울무밥(백미밥) 어묵국 간장해물찜 오이도라지무침 배추김치(열무김치)	잡곡밥(보리밥) 온도토리묵국 돼지고기콩나물볶음 양배추찜+쌈장 파김치(갓김치)	검정콩밥(백미밥) 수제비국 간장닭갈비 숙주나물 배추김치(고들빼기김치)
저녁 식단	보리밥(백미밥) 들깨토란국 주꾸미볶음 단호박견과류조림 파김치(나박김치)	잡곡밥(수수밥) 매생이국 쇠고기가지볶음 깻잎양념찜 배추김치(볶음김치)	차조밥(백미밥) 콩비지찌개 날치알달걀찜 무나물 갓김치(나박김치)	잡곡밥(현미밥) 미역국 닭봉조림 취나물볶음 파김치(나박김치)	수수밥(백미밥) 들깨시래기국 조기양념찜 마늘종볶음 배추김치(백김치)	잡곡밥(팥밥) 늪은호박된장국 두부양념조림 미나리나물 파김치(백김치)
오전 간식	콩죽 동치미	팥죽 동치미	단호박죽 동치미	누룽지죽 동치미	채소죽 동치미	흑임자죽 동치미
오후 간식	호두과자 우유	바나나 요거트	카스텔라 우유	찰보리빵 두유	통밀쿠키 우유	찐고구마 우유
구분	월(01.27)	화(01.28)	수(01.29)	목(01.30)	금(01.31)	
점심 식단	현미밥(백미밥) 버섯전골 오징어김치전 들깨무나물 백김치(열무김치)				기장밥(백미밥) 시래기된장국 닭갈비 실곤약채소무침 갓김치(백김치)	
저녁 식단	잡곡밥(수수밥) 모듬어묵탕 닭볶음탕 오이생채 갓김치(파김치)				잡곡밥(귀리밥) 김치콩나물국 함박스테이크 새송이버섯나물 배추김치(파김치)	
오전 간식	늪은호박죽 동치미				콩죽 동치미	
오후 간식	굴 요거트				쌀과자 우유	

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

※ 익산시 어린이사회복지급식관리지원센터 제공