식단표

2026년 09월

섬김주간보호센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		잡곡밥 시래기된장국 고등어양념조림 파프리카볶음 곤드레나물 깍두기	백미밥 연두부맑은국 소고기당근볶음 숙주나물무침 쪽파무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 닭갈비 밤연근조림 애호박나물볶음 깍두기	백미밥 묵사발 애호박전 두부조림 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥(1/3공기) 잔치국수 춘권튀김 견과류조림 콩나물무침 배추김치
저녁 식단		흑미밥 옹심이국 두부구이 감자채햄볶음 꼬시래기무침 배추김치	보리밥 달걀부추국 돈육곤약조림 청경채나물무침 도라지무침 갓김치	율무밥 버섯들깨탕 조기구이 풋고추찜 우거지지짐 배추김치	수수밥 참치김치찌개 계란말이 소고기마늘종볶음 건고구마순나물무침 배추김치	현미밥 시금치된장국 오징어숙회+초고추장 고사리들깨탕 참나물겉절이 깍두기
오전 간식		누룽지죽	흑임자죽	누룽지죽	흑임자죽	누룽지죽
오후 간식		사과	카스테라/옥수수차	증편/현미녹차	샤인머스캣	플레인요거트
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	잡곡밥 미역국 닭볶음탕 깻잎순나물무침 브로콜리샐러드 배추김치	백미밥 무채국 소불고기 얼갈이나물무침 양배추찜+쌈장 갓김치	잡곡밥 토란국 가자미살찹쌀찜 시래기나물무침 청포묵무침 배추김치	백미밥 달걀양팟국 마파두부 잔멸치아몬드볶음 건취나물무침 갓김치	콩나물밥+양념장 미소된장국 물만두 부추겉절이 깍두기	백미밥 애호박고추장찌개 오리채소볶음 느타리버섯나물볶음 고들빼기된장무침 배추김치
저녁 식단	차조밥 부대찌개 두부조림 죽순볶음 사과치커리무침 깍두기	기장밥 바지락맑은국 수육 비름나물무침 쫄면채소무침 배추김치	흑미밥 팽이버섯된장국 치킨까스+ 머스타드소스 방풍나물무침 궁채무침 배추김치	완두콩밥 들깨배춧국 소고기장조림 아욱나물무침 꼬시래기무침 깍두기	보리밥(1/2공기) 수제비 삼치구이 우거지지짐 도라지초무침 배추김치	율무밥 순두부백탕 소고기떡찜 명엽채조림 청경채나물 배추김치
오전 간식	흑임자죽	누룽지죽	흑임자죽	누룽지죽	흑임자죽	누룽지죽
오후 간식	배	밤식빵/오미자차	바나나	두유	삶은달걀/생강차	방울토마토
구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	백미밥 근대된장국 돈육두루치기 고사리나물무침 상추쌈+쌈장 깍두기	잡곡밥 갈비탕 온두부 참치김치볶음 참나물무침 갓김치	백미밥 건새우미역국 소고기굴소스볶음 우엉조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 곤드레된장국 고등어무조림 파프리카볶음 오이무침 갓김치	백미밥 옹심이국 카레소스 닭살버터구이 쪽파김무침 배추김치	잡곡밥(1/3공기) 잔치국수 동그랑땡 고춧잎나물무침 부추배무침 갓김치
저녁 식단	기장밥 달걀실팟국 코다리조림 고구마순나물무침 쑥갓겉절이 배추김치	흑미밥 시래기들깨국 찜닭 머위된장나물무침 밤연근샐러드 배추김치	잡곡밥 감자맑은국 돈육폭찹 마늘종볶음 메밀묵채소무침 배추김치	차조밥 김치찌개 두부전 토란대볶음 우거지나물무침 깍두기	현미밥 유부맑은국 소고기숙주찜 표고버섯볶음 시금치무침 배추김치	보리밥 얼갈이된장국 모둠해물찜 양배추볶음 명이나물장아찌 깍두기
오전 간식	흑임자죽	누룽지죽	흑임자죽	누룽지죽	흑임자죽	누룽지죽
오후 간식	기정떡/현미녹차	귤	소보로빵/대추차	샤인머스캣	우유	사과

구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	잡곡밥 부대찌개 마파두부 아욱나물무침 방풍고추장무침 배추김치	백미밥 배추된장국 소고기사태찜 죽순볶음 깻잎순나물무침 깍두기	잡곡밥 돈육양파국 갈치조림 새송이버섯볶음 궁채무침 배추김치	센터 휴관	센터 휴관	백미밥 팽이버섯된장국 가자미살구이 시래기지짐 청포묵+양념장 배추김치
저녁 식단	흑미밥 사골국 닭볶음탕 진미채조림 청경채겉절이 갓김치	율무밥 어묵국 순대채소볶음 근대나물무침 도라지무침 배추김치	기장밥 우거지된장국 닭갈비 브로콜리볶음 치커리상추무침 깍두기	센터 휴관	센터 휴관	차조밥 달걀파국 두부조림 쥬키니호박나물볶음 실곤약채소무침 배추김치
오전 간식	흑임자죽	누룽지죽	흑임자죽	센터 휴관	센터 휴관	누룽지죽
오후 간식	검은콩두유	배	시리얼+우유	센터 휴관	센터 휴관	바나나
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	백미밥 쑥갓김칫국 돈육갈비찜 우엉채볶음 참나물무침 갓김치	잡곡밥 감자된장국 닭살간장조림 곤드레나물무침 쪽파무침 배추김치	백미밥 콩나물국 소고기당근볶음 얼갈이나물무침 파프리카샐러드 배추김치			
저녁 식단	율무밥 미역국 소고기숙주볶음 밤연근조림 시금치무침 깍두기	현미밥 순두부찌개 고등어구이 건고사리볶음 부추양파무침 배추김치	수수밥 물만둣국 두부스크램블에그 마늘종조림 양배추나물무침 깍두기			
오전 간식	흑임자죽	누룽지죽	흑임자죽			
오후 간식	플레인요거트	사과	바람떡/매실차			

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

※ 원산지 표시 : [

쌀:국내산,배추김치:국내산/중국산,돈등뼈:국내산,소고기:호주산,돈전지:국내산,돈사태/돈후지:국내산,돈삼겹:오스트리아,닭고기:국내산, 훈제오리:수입산,두부/순두부/연두부/콩비지:수입산]

[고등어:노르웨이, 조기:중국산, 갈치:칠레산, 꽃게:중국산, 낙지:베트남산,

오징어:러시아산,코다리/동태/동태포:러시아산,명태알/대구곤이:미국산,낙지젓:중국산,오징어젓:중국산,참치캔:수입산]

[

돈까스:돈육-국내산,스모크햄:계육+돈육:수입산,비엔나:계육+돈육,오색진미/너비아니/미트볼/떡갈비-돈육:수입산,치킨볼-계육:수입산,오징어까스:중국산]

※ 김제시어린이사회복지급식관리지원센터 제공 식단표