식단표

2026년 10월

섬김주간보호센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				잡곡밥 달걀양팟국 오징어채소전 도라지나물무침 도토리묵무침 배추김치	백미밥 토란들깻국 찜닭 건머위대나물무침 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥(1/3공기) 칼국수 두부부침 비름나물무침 오이고추무침 배추김치
저녁 식단				보리밥 청경채된장국 돈육파채불고기 느타리버섯볶음 상추쌈+쌈장 갓김치	기장밥 동태탕 소고기가지볶음 우거지지짐 쑥갓겉절이 깍두기	흑미밥 시금치된장국 삼치조림 건고구마순볶음 숙주당근무침 깍두기
오전 간식				누룽지죽	흑임자죽	누룽지죽
오후 간식				찐고구마	대추	뉴케어
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	잡곡밥 무채국 소불고기 진미채조림 양배추찜+쌈장 갓김치	백미밥(1/2공기) 떡국 마파두부 애호박나물볶음 건취나물무침 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 가자미조림 가지볶음 치커리양파무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 돈육깻잎볶음 건토란대나물무침 김자반무침 깍두기	잡곡밥 옹심이국 소고기장조림 고사리나물볶음 미나리숙주나물무침 배추김치	백미밥 조갯살된장국 닭볶음탕 표고버섯나물볶음 참나물두부무침 배추김치
저녁 식단	현미밥 순살뼈해장국 옛날소시지전 방풍나물무침 오이무침 배추김치	수수밥 근대된장국 오리채소볶음 브로콜리볶음 콩나물무침 배추김치	보리밥 달걀실팟국 소고기사태찜 잔멸치아몬드조림 메밀묵채소무침 배추김치	기장밥 소고기미역국 온두부+양념장 감자채햄볶음 고춧잎무침 볶음김치	흑미밥 순두부찌개 갈치구이 시금치된장나물무침 청경채무침 깍두기	율무밥 김칫국 돈육유자청조림 볼어묵볶음 들깨무나물볶음 갓김치
오전 간식	누룽지죽	흑임자죽	누룽지죽	흑임자죽	누룽지죽	흑임자죽
오후 간식	크림빵/생강차	배	요거트	가래떡구이/유자차	바나나	얼티브
구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	백미밥 닭무국 오징어두루치기 얼갈이나물무침 비름나물초무침 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 소고기굴소스볶음 연근조림 깻잎나물볶음 배추김치	백미밥 토란국 깐풍두부강정 마늘종조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 팽이버섯달걀탕 고등어무조림 우엉채볶음 아욱된장나물무침 배추김치	백미밥 어묵국 돈육짜장볶음 양배추나물볶음 오이무침 갓김치	잡곡밥(1/3공기) 온메밀국수 새우튀김 시금치고추장무침 양파장아찌 배추김치
저녁 식단	수수밥 늙은호박국 두부완자전 곤드레나물무침 쪽파무침 깍두기	완두콩밥 황태미역국 돈육폭찹 도라지나물무침 청포묵무침 배추김치	현미밥 청국장찌개 닭갈비 베이컨브로콜리볶음 건머위대나물무침 갓김치	보리밥 돈육김칫국 소고기잡채 가지나물무침 콩자반 깍두기	기장밥 쑥갓된장국 두부양념구이 죽순볶음 실곤약채소무침 배추김치	흑미밥 갈비탕 닭살채소볶음 들깨무나물볶음 부추겉절이 배추김치
오전 간식	흑임자죽	누룽지죽	흑임자죽	누룽지죽	흑임자죽	누룽지죽
오후 간식	팥도넛츠/우유	귤	뉴케어	증편/대추차	사과	검은콩두유

구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	잡곡밥 매콤순두부국 돈육김치전 건고구마순볶음 고사리나물무침 배추김치	백미밥 바지락살맑은국 닭가슴살카레볶음 토란대나물무침 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥 애호박고추장찌개 소고기산적 명엽채조림 고춧잎무침 배추김치	백미밥 곤드레된장국 돈육갈비찜 얼갈이나물무침 맛살콩나물무침 깍두기	잡곡밥 오징어무국 소불고기 참나물무침 상추쌈+쌈장 배추김치	백미밥(1/2공기) 수제비 두부구이+양념장 골뱅이채소무침 아욱나물무침 배추김치
저녁 식단	완두콩밥 시래기된장국 소고기떡조림 숙주볶음 청경채무침 깍두기	현미밥 옹심이국 제육볶음 견과류조림 건취나물무침 배추김치	보리밥 달걀부추국 마파두부 비름나물무침 파래무무침 배추김치	율무밥 들깨미역국 닭살양파볶음 근대나물무침 도토리묵무침 배추김치	수수밥 부대찌개 삼치조림 우거지지짐 시금치무침 깍두기	기장밥 버섯된장국 찜닭 연근조림 마카로니샐러드 배추김치
오전 간식	흑임자죽	누룽지죽	흑임자죽	누룽지죽	흑임자죽	누룽지죽
오후 간식	밤식빵/생강차	샤인머스캣	요거트	술빵/수정과	단감	호두아몬드두유
구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	백미밥 김치찌개 돈육간장불고기 깻잎나물볶음 도라지초무침 갓김치	잡곡밥 감자된장국 고등어살찜 연근조림 건머위대나물무침 배추김치	백미밥 설렁탕 온두부+양념장 묵은지들기름볶음 쪽파무침 깍두기	잡곡밥 순두부찌개 소고기배추찜 새송이버섯볶음 진미채무침 깍두기	백미밥 홍합살된장국 오리주물럭 방풍나물무침 청포묵무침 배추김치	잡곡밥(1/3공기) 잔치국수 부추전 꽈리고추조림 파프리카무침 깍두기
저녁 식단	현미밥 건새우뭇국 소고기마늘종볶음 브로콜리나물볶음 오이무침 배추김치	보리밥 콩나물국 닭갈비 느타리버섯볶음 치커리유자청무침 배추김치	율무밥 우거지된장국 돈육목살구이 우엉조림 상추쌈+쌈장 갓김치	수수밥 토란들깻국 가자미조림 곤드레나물무침 고들빼기무침 배추김치	기장밥 순살뼈해장국 두부강정 견과류꿀볶음 숙주나물무침 배추김치	흑미밥 북어미역국 소고기청경채볶음 팽이버섯나물볶음 건취나물무침 배추김치
오전 간식	누룽지죽	흑임자죽	누룽지죽	흑임자죽	누룽지죽	흑임자죽
오후 간식	단팥빵/우유	바나나	시리얼/우유	백설기/보리차	배	검은콩두유

※ 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