

11 월 소 식 지

“어르신들을 사랑으로 섬기는 따뜻한 또 하나의 가족이 되겠습니다.”

2025년 한 해의 마무리 12월이 시작되었습니다.

하염없이 내리는 하얀 눈처럼 행복이 마음 속에 쌓였으면 하는 바람입니다.

마음은 늘 따뜻하게 간직하시고 언제나 행복이 가득하길 희망합니다. 추운 날 건강 조심하세요~!

■ 2025년 11월의 활동

이미용		세상 속의 음식이야기-피자 만들기		원예치료	
					
기체조		노래교실		직원회의 및 교육	
					
이미용 봉사	이미용 봉사 선생님이 오셔서 어르신들의 긴 머리카락을 잘라주시고 정돈해드렸고 미용 후 어르신들께서 스스로 모습을 확인하시며 만족하셨습니다.				
세상 속의 음식 이야기	친숙한 요리라는 매체를 이용한 창작활동으로 다양한 감각기관을 자극하여 장기기억 회복과 정서적 지지체계를 형성하여 우울과 고독감에서 벗어나 치매를 예방하고 정서적 안정감을 찾을 수 있도록 합니다.				
원예치료	다양한 식물과 도구를 사용함으로써 소근육 발달을 돕고 완성되는 과정을 통해 자기 성취감 향상을 돕습니다.				
기체조	부드럽고 유연한 동작을 통해 심신 이완을 시키며 교감신경을 완하시켜 스트레스와 불안을 감소하고, 질병에 대한 저항력과 투병력을 향상시키고 있습니다.				
노래교실	치매 및 노인성 질환 증상 및 기능의 저하를 완화하고 스트레스와 고통을 경감시킬 수 있도록 합니다.				
직원회의 및 직원교육	어르신들의 더욱 나은 생활과 직원 건의 사항을 수렴 및 개선하고자 실시하고 있습니다.				

■ 2025년 12월의 활동계획 및 중요행사일정

- 에그탱그램 프로그램과 칠교놀이 : 9개의 에그탱그램퍼즐과 칠교퍼즐을 여러 모양으로 만들어 보며 공간지각력과 구성능력을 기르기에 좋은 프로그램으로 매월 첫째주 금요일에 각 프로그램이 격월로 진행됩니다.
- 요리 활동 프로그램 : 요리 활동을 통해 소근육 운동 및 다양한 감각 촉진을 통해 인지능력 향상에 도움을 주며, 매월 1회 목요일로 지정하여 진행됩니다.
- 후마네트 운동 프로그램 : 후마네트 위를 걸으면서, 치매와 낙상을 예방하는 프로그램이며 매월 격주 수요일에 진행됩니다.
- 직원회의·직원교육 : 어르신들의 더욱 나은 생활과 직원 건의사항을 수렴, 개선하고자 매월 실시하고 있습니다.
- 이미용 봉사활동 : 어르신들의 단정한 용모 관리를 위하여 봉사단체의 이미용 봉사가 매월 1회 수요일로 지정하여 진행됩니다.
- 4분기 합동생신잔치 : 생신을 맞이하신 어르신들을 위해 분기별로 합동 생신잔치를 열어 삶의 활기를 부여하고 따뜻한 사랑을 느끼실 수 있는 시간을 보내고자 합니다.
- 4분기 운영위원회 : 4/4분기 운영위원회를 소집하여 기관운영에 대해 보고하고 회의를 12월 23일에 진행될 예정입니다.

♣ 보호자 공지사항 ♣

▷ 한솔복지센터에서는 어르신과 보호자의 심리적 안정감 유지 및 기관과의 소통, 이해관계 유지를 위하여 월1회 이상 가족상담이 이뤄지고 있음을 안내드립니다. 혹여 어르신의 건강 및 주간보호 생활에 대해 궁금하신 부분이 있거나 건의사항이 있으시면 기관으로 연락주시면 감사하겠습니다. 전화통화를 원하실 경우 근무시간(09:00~18:00)내에 연락을 주시기 바랍니다.

(☎ 061-726-6677(사무실) / 010-8423-5752(기관폰) / 010-9255-6614(시설장))

▷ 사회적응프로그램으로 어르신들 생신잔치를 분기별로 직원들과 함께 진행하고 있습니다. 보호자님들의 적극적인 관심 부탁드립니다.

후원금계좌번호 : 301-0134-2313-11(농협), 예금주명 : 한솔노인복지센터

모든 후원금·품에 대해서는 소득세법 제34조에 의해 연말정산시 종합소득금액에 대해 혜택을 받으실 수 있습니다.

행복이 더해지는 나눔의 실천입니다. 후원금은 한솔어르신들의 행복 복지에 쓰여집니다 ~

• 2025년 11월 후원내역: 최신애어르신(감,키위,마시는 영양식), 서임철(조끼)



한 솔 노 인 복 지 센 터

2025년 12월 프로그램 제공일정 (주·야간보호 내 치매전담실)

프로그램 관리자		이의선 사회복지사	
기본(자기인식)-황미선	요양보호사	기본(집중력, 신체활동-토요일)-박미서	요양보호사
기본(기억력)-김은서	요양보호사	집단(신체활동-수요일)-이정빈	요양보호사

일	월	화	수	목	금	토
	1 집단-기체조 기본(기억력) 보기와 똑같이 색칠하기	2 기본(문제해결) 금액이 같은 것 연결하기 집단-종합공예	3 한의원 물리치료 급식위생교육 기본(집중력)-음식재료 골라보기 집단-신체활동 다트 놀이	4 기본(자기인식) 올해가 가기전에 하고 싶은일 집단-사회적응 프로그램 세상 속의 음식 이야기-바나나 눈사람	5 사회적응-세상사는이야기(손씻기) 기본(지남력)-에그탱그램 퍼즐놀이 집단-노래교실	6 기본(자기인식) 나의 별명 적어보기 집단-신체활동 창조적 활동-붕어뿔 만들기
7 센터휴무	8 집단-기체조 기본(기억력) 겨울의 자연변화 기억해보기	9 기본(문제해결) 이동수단 찾기 집단-종합공예	10 한의원 물리치료 사회적응-이미용 기본(집중력)-후마네트 운동 집단-신체활동 딱지치기	11 기본(자기인식) 신체부위 알아보기 집단-사회적응 프로그램 시장놀이	12 기본(회상) 김장김치 담그는 법 집단-노래교실	13 기본(문제해결) 도형 완성하기 집단-사회적응 프로그램 세상 사는 이야기-겨울철 낙상사고
14 센터휴무	15 집단-기체조 기본(기억력) 노란색 글씨 찾기	16 기본(문제해결) 달력보고 질문에 답하기 집단-종합공예	17 한의원 물리치료 기본(집중력) 지정된 색으로 색칠하기 집단-신체활동 풍선놀이	18 기본(자기인식) 표정 따라해보고 써보기 집단-사회적응 프로그램 4분기 합동생신잔치	19 기본(지남력) 1월 달력만들기 집단-노래교실	20 기본(집중력) 같은 그림 연결하기 집단-신체활동 창조적 활동-크리스마스 트리 꾸미기
21 센터휴무	22 집단-기체조 기본(기억력) "O"찾아 나오는 숫자 알아보기	23 기본(문제해결) 어류 동그라미 그리기 집단-종합공예	24 한의원 물리치료 기본(집중력) 후마네트 운동 집단-신체활동 낚시놀이	25 크리스마스 행사(14:30) 집단-월예치료 기본(자기인식) 겨울하면 떠오르는 것은?(마인드맵)	26 기본(회상) 크리스마스 집단-노래교실	27 기본(기억력) 자'로 시작하는 단어 찾고 색칠하기 집단-신체활동 창조적 활동-물감볼기
28 센터휴무	29 집단-기체조 기본(기억력) 관련된 그림과 숫자 짝짓기	30 기본(문제해결) 순서대로 선 연결하기 집단-종합공예	31 한의원 물리치료 기본(집중력) 그림에 해당하는 숫자적어보기 집단-신체활동 탁구공 떨어뜨리기			
인지프로그램 그룹분류 기억력, 문제해결, 집중력, 자기인식, 회상, 지남력, 힘노체조 그룹① - 박병수, 박삼서, 오연심, 이성애, 최신애, 최희면 (6명) 그룹② - 김춘심, 이종율, 장복란, 주인중, 천순자, 황귀례(6명) 그룹③ - 김옥임, 박일화, 서복여, 송윤자, 이순애, 장진현, 조수임, 조정복(8명)			신체 프로그램 , 사회적응프로그램 그룹분류 신체활동, 기체조, 노래교실, 종합공예, 월예치료, 활기충전운동 합동생신잔치, 사회적응나들이, 지역행사참여, 어버이날 및 특별행사, 한의원 물리치료, 세상 사는 이야기, 세상 속의 음식 이야기 그룹A - 박병수, 박삼서, 서복여, 이성애, 이종율, 조수임, 천순자, 최희면(8명) 그룹B - 김옥임, 김춘심, 박일화, 송윤자, 오연심, 이순애, 장복란, 장진현, 조정복, 주인중, 최신애, 황귀례(12명)			※ 프로그램 시간 ※ 10:00~10:30 힘노체조 10:30~11:30 활기충전운동 13:30~14:30 인지프로그램 15:00~16:00 신체 및 사회적응 프로그램

2025년 12월 한솔노인복지센터 프로그램표 및 차량운행표 안내

일	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
센터 휴무	힘뇌체조 (집단) 기체조 (기본) 기억력 활기충전운동	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 문제해결 (집단) 종합공예	힘뇌체조 (기본) 집중력 (집단)신체활동 한의원물리치료 활기충전운동	힘뇌체조 활기충전운동 (집단)사회적응-요리 (기본) 자기인식 (기본) 자기인식	힘뇌체조 (집단)사회적응프로그램 (기본) 회상 (집단) 노래교실	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 자기인식 (집단)신체활동
7	8	9	10	11	12	13
센터 휴무	힘뇌체조 (집단) 기체조 (기본) 기억력 활기충전운동	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 문제해결 (집단) 종합공예	힘뇌체조 사회적응-이미용 (기본) 집중력 (집단)신체활동 한의원물리치료 활기충전운동	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 자기인식 (집단)사회적응 -시장놀이	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 회상 (집단) 노래교실	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 문제해결 (집단)사회적응프로그램
14	15	16	17	18	19	20
센터 휴무	힘뇌체조 (집단) 기체조 (기본) 기억력 활기충전운동	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 문제해결 (집단) 종합공예	힘뇌체조 (기본) 집중력 (집단)신체활동 한의원물리치료 활기충전운동	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 자기인식 (집단)사회적응 -4분기 생신잔치	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 지남력 (집단) 노래교실	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 집중력 (집단) 신체활동
21	22	23	24	25	26	27
센터 휴무	힘뇌체조 (집단) 기체조 (기본) 기억력 활기충전운동	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 문제해결 (집단) 종합공예	힘뇌체조 (기본) 집중력 (집단)신체활동 한의원물리치료 활기충전운동	힘뇌체조 (집단) 원예치료 (기본) 자기인식 (집단)사회적응 -크리스마스 행사 활기충전운동	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 회상 (집단) 노래교실	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 기억력 (집단) 신체활동
28	29	30	31			
센터 휴무	힘뇌체조 (집단) 기체조 (기본) 기억력 활기충전운동	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 문제해결 (집단) 종합공예	힘뇌체조 (기본) 집중력 (집단)신체활동 한의원물리치료 활기충전운동			

프로그램 안내

□ 2025년 11월 활동하신 프로그램과 중요행사

*세상속의음식이야기-피자 만들기



*한의원 물리치료

*원예치료



*이미용

*기체조



◎ 2025년 12월 활동하실 프로그램 안내

- * 1일/1회 인지활동프로그램이 진행되고 있습니다.
- * 주 1회 월요일 외부강사-기체조 프로그램이 진행됩니다.
- * 주 1회 화요일 외부강사-종합공예 프로그램이 진행됩니다.
- * 매주 수요일 낙상예방을 위해 호마네트 운동 프로그램이 진행됩니다.
- * 주 1회 수요일(공휴일 제외) 한의원 물리치료 프로그램이 진행됩니다.
- * 월 1회 수요일 이미용봉사 방문하여 이미용 봉사 프로그램이 진행됩니다.
- * 월 1회 목요일 사회적응-세상 사는 이야기 프로그램이 진행됩니다.
- * 월 1회 목요일 사회적응-요리 활동 프로그램이 진행됩니다.
- * 월 1회 목요일 원예치료 프로그램이 진행됩니다.
- * 월 1회 마지막주 목요일 사회적응-시장놀이 프로그램이 진행됩니다.
- * 주 1회 금요일 외부강사-노래교실 프로그램이 진행됩니다.

◎ 차량이송 변경에 대한 협조 요청

*주·야간보호내 치매전담형 원할한 이송을 위해 어르신들 미리 챙겨 주시고 보호자가 차량 탑승까지 도움을 주시길 바라며, 오후 이송 시 센터 직원에게 보호자가 어르신을 인계받을 수 있도록 많은 협조 바랍니다.
*어르신 입·퇴소에 따라 이송 시간과 차량이 변경될 수 있으므로 양해 부탁드립니다.

※ 프로그램일정은 센터사정(지역사회연계)에 따라 변경될 수 있습니다.

■ 차량이송안내 ■

- ◆스타렉스(78머6800)-오전:조례주공@08:45~조례대림2차(08:50)~용당e편한(09:05)~저전동(09:25)
- ◆스타렉스(78머6800)-오후:조례주공@16:45~조례대림2차(16:50)~용당e편한(17:05)~저전동(17:25)
- ◆스타렉스(70주4867)-오전:현대5차(08:45)~한신@08:55~한신@09:00~연향대우@09:10~연향호반1차(09:20)~조례금호@09:30
- ◆스타렉스(70주4867)-오후:현대5차@16:45~덕암현대@16:50~생목벽산(16:55)~조곡동(17:00)~한신@17:10~한신@17:15~연향대우@17:30~연향호반1차(17:35)~조례금호@17:45
- ◆볼트(53부2871)-오전1차:상사장수길(08:10) / 오전2차:신대중흥1차(08:55)~유동1길(09:05)~생목벽산(09:10)
- ◆볼트(53부2871)-오후1차:신대중흥1차(16:55)~유동1길(17:00)~생목벽산(17:15) / 오후2차:부영1차(17:35)
- ◆쏘울(39라2191)-오전:주공2차(8:45)~주공1차(8:50)~덕암현대@08:55
- ◆쏘울(39라2191)-오후:주공2차(16:45)~주공1차(16:50)~상사장수길(17:10)
- ◆모닝(63다8438)-오전:서면개운길(09:05)
- ◆모닝(63다8438)-오후:서면개운길(17:05)

2025년 12월 1주 식단표

작성자: 임세진 영양사

일자		12/1(월)	12/2(화)	12/3(수)	12/4(목)	12/5(금)	12/6(토)
점심		잡곡밥 버섯들깨탕 떡갈비야채조림 (대체메뉴:해물야채볶음) 오징어야채초무침 건새우애호박나물 배추김치	쌀밥 닭곰탕 (대체메뉴:홍합살무국) 조기구이 햄야채볶음 물미역오이무침 배추김치	잡곡밥 물만두국 오리불고기 (대체메뉴:계란말이) 백목이겨자냉채 실치아몬드볶음 배추김치	잡곡밥 잔치국수 꼬막야채무침 봄동나물 단무지무침 배추김치	단호박죽 우거지된장국 순대야채볶음 열무나물 오복채무침 배추김치	잡곡밥 어묵무국 삼치무조림 느타리버섯볶음 건새우마늘쫄볶음 배추김치
저녁		잡곡밥 쇠고기무국 (대체메뉴:들깨무채국) 칠리새우 청포묵양념무침 썩갠나물 배추김치	잡곡밥 아욱국 제육볶음 (대체메뉴:두부조림) 연근조림 양배추찜*쌈장 배추김치	잡곡밥 콩나물국 가지미양념찜 푸실리샐러드 열무나물 배추김치	잡곡밥 미더덕된장찌개 닭살야채볶음 (대체메뉴:새우살볶음) 감자피망채볶음 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥 복어무채국 해물김치전 고사리들깨볶음 물파래무무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 돈육부추잡채 (대체메뉴:부추잡채) 얼갈이나물 오이생채 배추김치
죽식		게살죽	단호박죽	쇠고기죽	계란죽	녹두죽	순두부죽
간식 (오후)		사과/사과주스	기정떡/매실차	황도/황도주스	미니호떡/오렌지주스	샤인머스켓/샤인머스켓주스	바나나/바나나라떼

원산지 표기	쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(콩:외국산),콩국수(콩:외국산), 콩비지(콩:외국산), 배추김치(배추:국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어(국산), 삼치(국내산), 갈치(국산),오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뱀장어(국산),미꾸라지(국산),전복(국산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양산),꽁치캔(꽁치:대만산),참조기(중국산),재첩살(중국산) 바지락살 (중국산), 홍새우살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남산),쭈꾸미(베트남산), 임연수(러시아),명태(러시아),코다리(러시아),곤이(러시아),가지미(미국산), 대구알(미국산),대구곤이(러시아산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈까스(돼지고기:국내산),너비아니(닭고기:국내산), 떡갈비(돼지고기/국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두(돼지고기:국내산), 교자만두(돼지고기:국내산),후랑크소세지(닭고기:국내산), 미니돈까스(돼지고기:국내산),미트볼(닭고기:국내산), 오색모듬전(돼지고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈까스(돼지고기:국내산),탕수육(돼지고기:국내산),치킨너겟(닭고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),캔콩치(꽁치: 대만산)
-----------	---

2025년 12월 2주 식단표

작성자: 임세진 영양사

일자	12/7(일)	12/8(월)	12/9(화)	12/10(수)	12/11(목)	12/12(금)	12/13(토)
점심		잡곡밥 냉이된장국 오리불고기 (대체메뉴:연두부) 꼬시래기무침 분홍소세지전 배추김치	카레덮밥 북어무채국 새우튀김*타르타르 소스 유채나물 배추김치	잡곡밥 건새우미역국 순살아귀찜 고기메밀전병 (대체메뉴:김치메밀 전병) 브로콜리*초장 배추김치	고막비빔밥 어묵무국 배추김치	잡곡밥 장어탕 제육볶음 (대체메뉴:두부조림) 연근흑임자무침 물미역오이무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 (대체메뉴:들깨무채 국) 임연수양념구이 햄감자채볶음 치커리유자청무침 배추김치
저녁		잡곡밥 떡국 방어양념구이 새송이버섯볶음 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 미더덕된장찌개 쭈꾸미야채볶음 우영채조림 참나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 떡갈비야채조림 (대체메뉴:해물볶음) 썩갓나물 무생채 배추김치	잡곡밥 애호박수제비국 갈치감자조림 느타리버섯볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 생굴무국 메밀배추전 맛살야채볶음 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥 감자다시마국 돈육김치볶음 (대체메뉴:두부김치 볶음) 올방개목양념무침 시금치나물 배추김치
죽식		게살죽	닭야채죽	옥수수죽	계란죽	녹두죽	흑임자죽
간식		감귤/감귤주스	홍시	사과/사과주스	라면/오렌지주스	파인애플/파인애플 주스	프렌치토스트/포도 주스

원산지 표기	쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(콩:외국산),콩국수(콩:외국산), 콩비지(콩:외국산), 배추김치(배 추:국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어(국 산), 삼치(국내산), 갈치(국산),오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뱀장어(국산),미꾸라지(국산),전복(국 산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:월양 산),꽁치캔(꽁치:대만산),참조기(중국산),재첩살(중국산) 바지락살 (중국산), 홍새우살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중 국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베 트남산),쭈꾸미(베트남산), 임연수(러시아),명태(러시아),코다리(러시아), 곤이(러시아),가자미(미국산), 대구알(미국산),대구곤이(러시아산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈까스(돼지고기: 국내산),너비아니(닭고기:국내산), 떡갈비(돼지고기/국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두 (돼지고기:국내산), 교자만두(돼지고기:국내 산),후랑크소세지(닭고기:국내산), 미니돈까스(돼지고기:국내산),미트볼(닭고기: 국내산), 오색모듬전(돼 지고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈까스 (돼지 고기:국내산),탕수육(돼지고기:국내산),치킨너겟(닭고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),캔공치(공치: 대만산)
-----------	---

2025년 12월 3주 식단표

작성자: 임세진 영양사

일자	12/14(일)	12/15(월)	12/16(화)	12/17(수)	12/18(목)	12/19(금)	12/20(토)
점심		잡곡밥 들깨미역국 소불고기 (대체메뉴:연두부) 세발두부무침 봄동겉절이 갯김치	잡곡밥 우거지된장국 돈육부추잡채 실치아몬드볶음 청포묵김가루무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 생선까스*타르타르 소스 가지양파볶음 도라지초무침 배추김치	잡곡밥 생굴무국 제육볶음 (대체메뉴:해물볶음) 양배추찜*쌈장 오이생채 배추김치	잡곡밥 돈등뼈감자탕 (대체메뉴:감자국) 고막야채무침 단호박,고구마튀김 참나물무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 (대체메뉴:김치국) 삼치무조림 백목이겨자냉채 시금치나물 배추김치
저녁		잡곡밥 계란파국 오색산적 콩나물무침 브로콜리*초장 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 공치김치조림 단호박팔짚 유채나물 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 오리불고기 (대체메뉴:계란찜) 어묵야채볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 (대체메뉴:들깨무채 국) 가자미양념찜 고사리들깨볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 두부김치조림 들깨무나물 썩갓나물 배추김치	잡곡밥 어묵무국 치킨강정 (대체메뉴:두부스틱) 우영채조림 쌈배추나물 배추김치
죽식		게살죽	녹두죽	전복죽	순두부죽	옥수수죽	야채죽
간식		미니호떡/오렌지쥬스	황도/황도쥬스	환과/사과쥬스	밤양갱	홍시	토마토쥬스

원산지 표기	쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(콩:외국산),콩국수(콩:외국산), 콩비지(콩:외국산), 배추김치(배추:국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어(국산), 삼치(국내산), 갈치(국산),오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뱀장어(국산),미꾸라지(국산),전복(국산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양산),공치캔(공치:대만산),참조기(중국산),재첩살(중국산) 바지락살 (중국산), 홍새우살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남산),쭈꾸미(베트남산), 임연수(러시아),명태(러시아),코다리(러시아),곤이(러시아),가자미(미국산), 대구알(미국산),대구곤이(러시아산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈까스(돼지고기:국내산),너비아니(닭고기:국내산), 떡갈비(돼지고기/국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두(돼지고기:국내산), 교자만두(돼지고기:국내산),후랑크소세지(닭고기:국내산), 미니돈까스(돼지고기:국내산),미트볼(닭고기:국내산), 오색모듬전(돼지고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈까스(돼지고기:국내산),탕수육(돼지고기:국내산),치킨너겟(닭고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),캔공치(공치: 대만산)
-----------	---

2025년 12월 4주 식단표

작성자: 임세진 영양사

일자	12/21(일)	12/22(월)	12/23(화)	12/24(수)	12/25(목)	12/26(금)	12/27(토)
점심		동지팔죽/우거지된장국 함박스테이크야채조림 (대체메뉴:연두부) 단무지무침 오이달래생채 배추김치	잡곡밥 잔치국수 두부양념장구이 유채나물 오복채무침 배추김치	잡곡밥 생굴매생이국 소불고기 (대체메뉴:계란말이) 느타리버섯볶음 브로콜리*초장 배추김치	잡곡밥 오리탕 (대체메뉴:된장국) 방어양념장구이 청포묵김가루무침 물파래무무침 배추김치	잡곡밥 어묵무국 제육볶음 (대체메뉴:두부조림) 건새우마늘쫄볶음 봄동겉절이 갓김치	잡곡밥 콩비지찌개 (대체메뉴:김치국) 코다리무조림 고사리들깨볶음 물미역오이무침 배추김치
저녁		잡곡밥 콩나물국 야채계란찜 실곤약무침 봄동나물 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 (대체메뉴:감자국) 임연수무조림 청경채나물 연근조림 배추김치	잡곡밥 떡국 해물완자전 숙주미나리나물 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 닭살야채볶음 (대체메뉴:오징어볶음) 깻잎순볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 찐물만두*양념장 (대체메뉴:새우살볶음) 애호박새우젓볶음 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 순대야채볶음 새송이버섯볶음 얼갈이나물 배추김치
죽식		야채죽	게살죽	전복죽	게살죽	브로콜리죽	옥수수죽
간식		찐감자/매실차	식혜	배/배즙스	호빵/매실차	감귤/감귤즙스	한과/사과즙스

원산지 표기	쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(공:외국산),콩국수(공:외국산), 콩비지(공:외국산), 배추김치(배추:국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어(국산), 삼치(국내산), 갈치(국산),오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뽕장어(국산),미꾸라지(국산),전복(국산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양산),공치캔(공치:대만산),참조기(중국산),재첩살(중국산) 바지락살 (중국산), 홍새우살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남산),쭈꾸미(베트남산), 임연수(러시아),명태(러시아),코다리(러시아),곤이(러시아),가자미(미국산), 대구알(미국산),대구곤이(러시아산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈가스(돼지고기:국내산),너비아니(닭고기:국내산), 떡갈비(돼지고기/국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두(돼지고기:국내산), 교자만두(돼지고기:국내산),후랑크소세지(닭고기:국내산), 미니돈가스(돼지고기:국내산),미트볼(닭고기:국내산), 오색모듬전(돼지고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈가스(돼지고기:국내산),탕수육(돼지고기:국내산),치킨너겟(닭고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),캔공치(공치: 대만산)
-----------	---

2025년 12월 5주 식단표

작성자: 임세진 영양사

일자	12/28(일)	12/29(월)	12/30(화)	12/31(수)			
점심		잡곡밥 꽃게탕 오리불고기 (대체메뉴:계란찜) 꽃맛샐러드 시금치나물 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 돈육고구마강정 (대체메뉴:고구마강정) 바지락살들깨무나물 봄동겉절이 갯김치	잡곡밥 생굴미역국 임연수양념구이 어묵야채볶음 오이양파무침 배추김치			
저녁		잡곡밥 토란국 꼬막야채무침 새송이버섯볶음 꼬시래기무무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 두부양념조림 아몬드채식치볶음 물파래무무침 배추김치	잡곡밥 복어무채국 돈육부추잡채 도토리묵양념무침 유채나물 배추김치			
죽식		게살죽	옥수수죽	옥수수죽			
간식		황도/황도쥬스	미니호떡/사과쥬스	고구마/고구마라떼			

원산지 표기	쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(콩:외국산),콩국수(콩:외국산), 콩비지(콩:외국산), 배추김치(배추:국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어(국산), 삼치(국내산), 갈치(국산),오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뱀장어(국산),미꾸라지(국산),전복(국산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양산),꽁치캔(꽁치:대만산),참조기(중국산),재첩살(중국산) 바지락살 (중국산), 홍새우살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남산),쭈꾸미(베트남산), 임연수(러시아),명태(러시아),코다리(러시아),곤이(러시아),가자미(미국산), 대구알(미국산),대구곤이(러시아산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈까스(돼지고기:국내산),너비아니(닭고기:국내산), 떡갈비(돼지고기:국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두(돼지고기:국내산), 교자만두(돼지고기:국내산),후랑크소세지(닭고기:국내산), 미니돈까스(돼지고기:국내산),미트볼(닭고기:국내산), 오색모듬전(돼지고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈까스(돼지고기:국내산),탕수육(돼지고기:국내산),치킨너겟(닭고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),캔꽁치(꽁치: 대만산)
--------	---