식단표

2026년 09월

더행복한복지센터

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
				1		2		3		4		5	
				점심(679.5/29.4kcal)	저녁(562.6/19.2kcal)	점심(445.3/24kcal)	저녁(556.2/20.6kcal)	점심(491.3/17.5kcal)	저녁(463.3/17.1kcal)	점심(467.6/17.4kcal)	저녁(513.8/17.1kcal)	점심(536/25.8kcal)	저녁(507.4/18.4kcal)
				잡곡밥 유부된장국 돼지고기수육 두반장기지볶음 양배추찜&쌈장 배추김치	쌀밥 소고기탕국 미트볼파프리카조림 느타리버섯볶음 건취나물무침 배추김치	카레라이스 김치국 오징어초무침 시래기된장지짐 깍두기 요구르트	쌀밥 콩가루배추국 가자미조림 단호박샐러드 마늘종무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 소불고기 꼬시래기초무침 오이나물 배추김치	쌀밥 우거지해장국 채소달걀찜 김자반볶음 치커리무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 고등어구이 표고버섯볶음 브로콜리참깨무침 배추김치	쌀밥 미역국 오리불고기 유부겨자무침 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 동태전 연근유자청샐러드 시금치나물 깍두기	쌀밥 콩나물국 두부구이&양념장 명엽채볶음 얼갈이나물 배추김치
				간식		간식		간식		간식		간식	
				요거트 증편 매실차		복숭아 찐달걀 우유		요거트 미니잔치국수		배 팬케이크 우유		요거트 고구마설기 보리차	
6		7		8		9		10		11		12	
점심(618.5/17.6kcal)	저녁(534.3/17.1kcal)	점심(697.7/22.9kcal)	저녁(561.6/20.4kcal)	점심(458/19.9kcal)	저녁(528.7/22.9kcal)	점심(593.9/20.4kcal)	저녁(554.8/17.8kcal)	점심(513/22.3kcal)	저녁(419.5/19.1kcal)	점심(514/24.5kcal)	저녁(564.9/24.9kcal)	점심(543.1/22.8kcal)	저녁(519/13.8kcal)
잡곡밥 우거지된장국 제육볶음 옥수수콘치즈구이 호박나물 배추김치	쌀밥 감자국 오징어간장당면볶음 미역초무침 파프리카참깨샐러드 배추김치	쌀밥1/2 바지락칼국수 비빔만두 상추겉절이 배추김치 요구르트	쌀밥 시골곰탕 순살아귀찜 토란조림 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 청경채된장국 오리훈제구이&소스 부추겉절이 쌈무&깻잎쌈 배추김치	쌀밥 수제비국 주꾸미채소볶음 건새우조림 쑥갓나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돈까스&소스 양배추사과샐러드 &요거트드레싱 오이피클 배추김치	쌀밥 콩비지찌개 소고기채소볶음 감자조림 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 시금치맑은국 조기양념조림 청포묵김가루무침 깻잎나물 배추김치	쌀밥 김치국 닭살당근조림 미역줄기볶음 무생채 열무김치	잡곡밥 부추들깨국 단호박해물찜 가지볶음 양배추나물 배추김치	쌀밥 소고기미역국 참치깻잎볶음 고구마순들깨나물 오복지무침 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 돈육고구마조림 멸치호두볶음 청경채나물 배추김치	쌀밥 애호박맑은국 깐풍두부강정 고사리나물 치커리무침 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
사과 단팥빵 우유		미숫가루 백설기 둥글레차		토마토 찐고구마 우유		요거트 단호박죽		골드키위 쌀과자 두유		요거트 온도토리묵국		바나나 약과 우유	
13		14		15		16		17		18		19	
점심	저녁	점심(575.8/18.9kcal)	저녁(491.2/22.7kcal)	점심(630.4/19.9kcal)	저녁(492.8/21.6kcal)	점심(507.3/20.2kcal)	저녁(544.5/23.4kcal)	점심(541.4/20.4kcal)	저녁(593.3/24kcal)	점심(564.1/21.4kcal)	저녁(500.8/21.2kcal)	점심(621.2/20.2kcal)	저녁(518.1/18.4kcal)
		잡곡밥 김치국 삼겹살구이 골뱅이초무침 상추쌈&쌈장 깍두기	쌀밥 토란국 안동찜닭 시금치나물 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 갈비탕&당면 볼어묵조림 오이무침 양념깻잎지 배추김치	쌀밥 바지락미역국 낙지새우살볶음 연근조림 배추나물 배추김치	곤드레영양밥&양념장 미소장국 채소달걀말이 고추지무침 양상추샐러드&오리엔탈드레싱 배추김치	쌀밥 부추맑은국 닭갈비 알감자버터구이 하얀무생채 배추김치	잡곡밥 육개장 애호박전 꼬시래기무침 참나물무침 배추김치	짜장라이스 안매운짬뽕국 물만두찜 단무지무침 배추김치 요구르트	잡곡밥 순살감자탕 연두부찜&양념장 잡채 무말랭이무침 배추김치	쌀밥 돈육된장찌개 훈제오리단호박찜 애호박볶음 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 돈육된장찌개 훈제오리단호박찜 애호박볶음 양파장아찌 배추김치	쌀밥 김치국 돈육고구마조림 모듬견과꿀볶음 조미김구이 깍두기
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		오렌지 카스테라경단 우유		요거트 잣죽		자른씨없는포도 모닝빵&잼 우유		요거트 두부과자 도라지차		배 꿀떡 두유		요거트 부추전 보리차	

20		21		22		23		24 추석		25 추석		26 추석	
점심(486.2/33.4kcal)	저녁(548.4/16kcal)	점심(521.4/20.4kcal)	저녁(560.8/20.9kcal)	점심(502.5/14.7kcal)	저녁(502.3/26kcal)	점심(440.6/20.3kcal)	저녁(582.6/37.2kcal)	점심(607.8/31.9kcal)	저녁(570/23.3kcal)	점심	저녁	점심(501.8/15.8kcal)	저녁(543.8/23.8kcal)
잡곡밥 꽃게매운탕 시금치돈육불고기 얼갈이들깨나물 치커리무침 배추김치	쌀밥 애호박맑은국 소고기피채볶음 우엉채조림 청경채초무침 배추김치	잡곡밥1/2 팽이장국 들기름막국수 새우튀김 양파장아찌 배추김치	쌀밥 조갯살맑은국 닭볶음탕 고구마순나물 옥수수콘샐러드 배추김치	잡곡밥 순대국 두부양념조림 애호박볶음 오이소박이 배추김치	쌀밥 닭살미역국 시래기돈육찜 느타리버섯볶음 콩나물무침 배추김치	해물채소볶음밥 우동장국 달걀후라이 단무지무침 배추김치 요구르트	쌀밥 된장찌개 코다리조림 도토리묵무침 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥 안매운참치김치찌개 돈육청경채사과볶음 브로콜리참깨무침 열무된장나물 깍두기	쌀밥 건홍합맑은국 오징어볶음&소면사리 감자채볶음 부추무침 배추김치			잡곡밥 미역국 소불고기 새송이버섯볶음 무말랭이무침 배추김치	쌀밥 연포탕 훈제오리구이&소스 건취나물무침 배추겉절이 깍두기
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
바나나 카스타드 우유		요거트 흑임자죽		골드키위 찰보리빵 우유		요거트 꼬치어묵 우엉차		토마토 과일푸딩 두유		———		미숫가루 들깨수제비	
27		28		29		30							
점심	저녁	점심(497.5/25.8kcal)	저녁(490.8/17.9kcal)	점심(423.7/14.7kcal)	저녁(617.6/25kcal)	점심(576.6/27.2kcal)	저녁(459.7/17.7kcal)						
		주꾸미된장소스비빔밥 미소장국 채소달걀찜 상추겉절이 배추김치 사과주스	쌀밥 사골파국 갈치구이 우엉채조림 얼갈이된장무침 배추김치	김가루주먹밥 양송이스프 함박스테이크&소스 마카로니샐러드 오이지무침 배추김치	쌀밥 만둣국 돈육간장불고기 토란대볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥 채소게살탕 조기고사리찜 꽈리고추감자조림 부추겉절이 배추김치	쌀밥 콩나물김치국 닭다리살소금구이 느타리버섯볶음 구애장아찌 깍두기						
간식		간식		간식		간식							
———		요거트 들깨죽		자른씨없는포도 찐단호박 우유		요거트 김치전 보리차							

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

※ 순천시어린이사회복지급식관리지원센터 제공 식단표