식단표

2026년 09월

더편한데이케어

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		잡곡밥 유부된장국 돼지고기수육 두반장가지볶음 양배추찜&쌈장 김치 (679.5/29.4kcal)	카레라이스 김치국 오징어초무침 시래기된장지짐 깍두기 요구르트 (445.3/24kcal)	잡곡밥 근대된장국 소불고기 꼬시래기초무침 오이나물 김치 (491.3/17.5kcal)	잡곡밥 청국장찌개 고등어구이 표고버섯볶음 브로콜리참깨무침 김치 (467.6/17.4kcal)	잡곡밥 돈육김치찌개 동태전 연근유자청샐러드 시금치나물 깍두기 (536/25.8kcal)
저녁 식단		잡곡밥 소고기탕국 미트볼파프리카조림 느타리버섯볶음 건취나물무침 김치 (562.6/19.2kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 가자미조림 단호박샐러드 마늘종무침 김치 (556.2/20.6kcal)	잡곡밥 우거지해장국 채소달걀찜 김자반볶음 치커리무침 김치 (463.3/17.1kcal)	잡곡밥 미역국 오리불고기 유부겨자무침 고춧잎나물 김치 (513.8/17.1kcal)	잡곡밥 콩나물국 두부구이&양념장 명엽채볶음 얼갈이나물 김치 (507.4/18.4kcal)
오전 간식		참치채소죽	단호박죽	김가루달걀죽	감자들깨죽	소고기야채죽
오후 간식		배	쌀과자	복숭아	두유	떠먹는 요거트
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	잡곡밥 바지락수제비 물만두 상추겉절이 김치 요구르트 (697.7/22.9kcal)	잡곡밥 청경채된장국 오리불고기 부추겉절이 쌈무&깻잎쌈 김치 (458/19.9kcal)	잡곡밥 근대된장국 돈까스&소스 양배추사과샐러드& 요거트드레싱 오이피클 김치 (593.9/20.4kcal)	잡곡밥 시금치맑은국 조기양념조림 청포묵김가루무침 깻잎나물 김치 (513/22.3kcal)	잡곡밥 부추들깨국 육전 가지볶음 양배추나물 김치 (514/24.5kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 돈육고구마조림 멸치호두볶음 청경채나물 김치 (543.1/22.8kcal)
저녁 식단	잡곡밥 사골곰탕 대구찜 토란조림 천사채샐러드 김치 (561.6/20.4kcal)	잡곡밥 콩나물국 주꾸미채소볶음 건새우조림 쑥갓나물 김치 (528.7/22.9kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 소고기채소볶음 감자조림 무말랭이무침 김치 (554.8/17.8kcal)	잡곡밥 김치국 닭살당근조림 미역줄기볶음 무생채 김치 (419.5/19.1kcal)	잡곡밥 소고기미역국 참치깻잎볶음 고구마순들깨나물 오복지무침 김치 (564.9/24.9kcal)	잡곡밥 애호박맑은국 깐풍두부강정 고사리나물 치커리무침 김치 (519/13.8kcal)
오전 간식	닭죽	단호박죽	소고기표고죽	흑임자죽	황태죽	오징어채소죽
오후 간식	토마토	찐고구마	삶은 달걀	쌀과자	온도토리묵국	바나나

구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	잡곡밥 김치국 삼겹살구이 골뱅이초무침 상추쌈&쌈장 깍두기 (575.8/18.9kcal)	잡곡밥 갈비탕 볼어묵조림 오이무침 양념깻잎지 김치 (630.4/19.9kcal)	곤드레영양밥&양념장 된장국 채소달걀말이 고추지무침 양상추샐러드&오리엔탈드레싱 김치 (507.3/20.2kcal)	잡곡밥 육개장 애호박전 꼬시래기무침 참나물무침 김치 (541.4/20.4kcal)	잡곡밥 순살감자탕 연두부찜&양념장 잡채 무말랭이무침 김치 (564.1/21.4kcal)	잡곡밥 소고기 미역국 조기구이 얼갈이나물 깻잎지 김치 (621.2/20.2kcal)
저녁 식단	잡곡밥 토란국 안동찜닭 시금치나물 고들빼기무침 김치 (491.2/22.7kcal)	잡곡밥 바지락미역국 낙지볶음 연근조림 배추나물 김치 (492.8/21.6kcal)	잡곡밥 부추맑은국 닭갈비 알감자버터구이 하얀무생채 김치 (544.5/23.4kcal)	짜장라이스 안매운짬뽕국 물만두찜 단무지무침 김치 요구르트 (593.3/24kcal)	잡곡밥 돈육된장찌개 훈제오리단호박찜 애호박볶음 양파장아찌 김치 (500.8/21.2kcal)	잡곡밥 김치국 돈육고구마조림 모듬견과꿀볶음 조미김구이 깍두기 (518.1/18.4kcal)
오전 간식	참치죽	두부버섯죽	양송이스프	누룽지	바지락살죽	소고기버섯죽
오후 간식	카스테라	오렌지	포도	두부과자	배	떠먹는 요거트
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	잡곡밥 팽이장국 들기름막국수 새우야채볶음 양파장아찌 김치 (521.4/20.4kcal)	잡곡밥 순대국 두부양념조림 애호박볶음 오이소박이 김치 (502.5/14.7kcal)	잡곡밥 갈비탕 달걀후라이 단무지무침 김치 요구르트 (440.6/20.3kcal)	잡곡밥 안매운참치김치찌개 돈육청경채볶음 브로콜리참깨무침 열무된장나물 깍두기 (607.8/31.9kcal)		
저녁 식단	잡곡밥 조갯살맑은국 닭볶음탕 고구마순나물 옥수수콘샐러드 김치 (560.8/20.9kcal)	잡곡밥 닭살미역국 시래기돈육찜 느타리버섯볶음 콩나물무침 김치 (502.3/26kcal)	잡곡밥 된장찌개 코다리조림 도토리묵무침 고춧잎나물 김치 (582.6/37.2kcal)	잡곡밥 건홍합맑은국 오징어볶음 감자채볶음 부추무침 김치 (570/23.3kcal)		
오전 간식	닭죽	달걀김죽	소고기무죽	흑임자죽		
오후 간식	비피더스	쌀과자	토마토	사과		
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	잡곡밥 소고기뭇국 채소달걀찜 상추겉절이 김치 요구르트 (497.5/25.8kcal)	김가루주먹밥 대구탕 돈육간장불고기 마카로니샐러드 오이지무침 김치 (423.7/14.7kcal)	잡곡밥 채소게살탕 고등어김치찜 꽈리고추감자조림 부추겉절이 김치 (576.6/27.2kcal)			
저녁 식단	잡곡밥 사골파국 갈치구이 우엉채조림 얼갈이된장무침 김치 (490.8/17.9kcal)	잡곡밥 만둣국 고등어구이 토란대볶음 오복지무침 김치 (617.6/25kcal)	잡곡밥 콩나물김치국 닭다리살소금구이 느타리버섯볶음 마늘장아찌 깍두기 (459.7/17.7kcal)			
오전 간식	참치채소죽	달걀채소죽	미역죽			
오후 간식	삶은 달걀	포도	두부과자			

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