

식단표

2026년 10월

더편한데이케어

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				잡곡밥 맑은굴국 제육볶음 가지나물 열무무침 배추김치 (513.8/15.1kcal)	잡곡밥 애호박맑은국 삼치양념구이 실곤약무침 숙주무침 열무물김치 (504/21.4kcal)	잡곡밥 유부맑은국 안동찜닭 양배추샐러드&흑임 자드레싱 아삭이고추된장무침 배추김치 (531.6/23.1kcal)
저녁 식단				잡곡밥 온도토리묵국 어묵피망조림 단호박샐러드 쪽파들기름무침 배추김치 (587/14.3kcal)	잡곡밥 배추된장국 소고기채소볶음 취나물무침 무말랭이무침 배추김치 (521.8/19.8kcal)	잡곡밥 우렁된장찌개 돈육장조림 목이버섯냉채 콩나물무침 배추김치 (485.8/19.8kcal)
오전 간식				닭죽	소고기표고죽	흑임자죽
오후 간식				보리과자	요거트	바나나
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	잡곡밥 감자맑은국 오리불고기 근대나물 마늘종무침 김치 (526.4/17.4kcal)	잡곡밥 어묵국 코다리무조림 호박볶음 얼갈이된장무침 김치 (529.8/30.3kcal)	잡곡밥 소고기묵국 대패삼겹숙주볶음 가지양념찜 상추초무침 김치 (623.6/26.9kcal)	잡곡밥 달걀파국 수육 부추사과무침 김치 요구르트 (495.9/21.2kcal)	잡곡밥 떡국 계란찜 느타리버섯나물 씻은목은지무침 김치 (552/25.6kcal)	잡곡밥 미소장국 등심돈까스&소스 브로콜리볶음 양상추샐러드 김치 (646.7/19.8kcal)
저녁 식단	잡곡밥 다시마무된장국 돈육간장불고기 통마늘아몬드조림 파프리카참깨무침 김치 (608.4/24kcal)	잡곡밥 순살감자탕 잡채 멸치고추장볶음 오이나물 김치 (574.7/20.2kcal)	잡곡밥 배추된장국 간장닭갈비 궁채들깨나물 깻잎무침 김치 (466.4/18.5kcal)	잡곡밥 토란국 가자미양념구이 시래기된장지짐 미나리무침 김치 (520.8/13.5kcal)	잡곡밥 바지락 미역국 소고기당근볶음 시금치나물 양파초절임 김치 (553.6/14.5kcal)	잡곡밥 순두부찌개 코다리찜 청포묵김무침 무들깨나물 김치 (647.2/31.2kcal)
오전 간식	황태죽	달걀김죽	오징어채소죽	소고기야채죽	참치죽	게살죽
오후 간식	사과	배	찐고구마	삶은 달걀	키위	감

구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	잡곡밥 시금치된장국 고등어김치찜 숙주나물 천사채샐러드 김치 (499.3/22.5kcal)	소고기채소볶음밥 우동장국 어묵볶음 양파초절임 김치 사과주스 (566.4/15.4kcal)	잡곡밥 미소장국 목살양념구이 브로콜리마늘볶음 양상추샐러드&키위 드레싱 김치 (596.2/22.2kcal)	쌀밥 추어탕 주꾸미채소볶음 도토리묵무침 오이생채 김치 (621.3/19.1kcal)	잡곡밥 크림스프 새우살토마토볶음 느타리버섯나물 마카로니샐러드 김치 (509.9/21.7kcal)	잡곡밥 무채맑은국 묵은지닭볶음탕 콩나물겨자냉채 청경채나물 김치 (556.2/18.5kcal)
저녁 식단	잡곡밥 홍합살맑은국 오리불고기 잔멸치고추장조림 참나물무침 김치 (583.9/28kcal)	잡곡밥 연포탕 간풍두부강정 연근유자청샐러드 가지나물 김치 (585/22kcal)	잡곡밥 감자양파국 닭살굴소스볶음 파리고추조림 해초무침 김치 (470.4/17kcal)	잡곡밥1/2 바지락칼국수 치즈김치전 단무지무침 깍두기 요구르트 (525.7/20.1kcal)	잡곡밥 북어채미역국 돼지갈비찜 고사리나물 부추겉절이 김치 (557/23.2kcal)	잡곡밥 시래기된장국 갈치구이 콩견과류조림 양배추찜&쌈장 김치 (517.4/19.5kcal)
오전 간식	북어죽	단호박죽	두부버섯죽	양송이스프	계란죽	누룽지
오후 간식	쌀과자	찐감자	배	샤인머스켓	찐달걀	사과
구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	잡곡밥 갈비탕 두부양념구이 오이나물 고추지무침 김치 (527.4/16.6kcal)	잡곡밥 대구탕 돈육고구마조림 도토리묵무침 얼갈이된장나물 김치 (512.8/22.1kcal)	잡곡밥 아욱된장국 낙지볶음 꿀단호박우영조림 콩나물무침 김치 (503.1/22.4kcal)	잡곡밥 김치국 수육 오이무침 상추쌈&쌈장 김치 (569.8/23.8kcal)	잡곡밥 미소장국 생선까스&타르타르 마카로니콘샐러드 미나리초무침 김치 (616.4/17.1kcal)	잡곡밥 무채된장국 찜닭 호박들깨볶음 양배추겨자무침 김치 (477.7/24.4kcal)
저녁 식단	잡곡밥 근대된장국 고등어조림 연근깨소스무침 무생채 김치 (490.4/17.3kcal)	잡곡밥 들깨감자국 유부잡채 견과류볶음 치커리무침 김치 (559.4/13.4kcal)	김치치즈볶음밥 우동장국 달걀후라이 명엽채볶음 궁채장아찌 김치 (513.8/13.2kcal)	잡곡밥 시금치맑은국 공치시래기조림 취나물들기름볶음 부추양파무침 김치 (453.6/18.6kcal)	잡곡밥 토란국 소고기떡볶음 느타리버섯볶음 미역초무침 김치 (470.4/16.9kcal)	잡곡밥 안매운콩비지찌개 해물볶음우동 두반장가지볶음 오복지무침 김치 (709.1/19.5kcal)
오전 간식	바지락살죽	북어죽	닭죽	소고기표고죽	흑임자죽	황태죽
오후 간식	쌀과자	대추	찐밤	꼬치어묵	키위	바나나
구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	잡곡밥1/2 잔치국수 메밀전병구이 단무지무침 배추김치 요구르트 (534.4/14.8kcal)	잡곡밥 김치국 오징어초무침 카레라이스 부추겉절이 깍두기 (488.2/20.9kcal)	잡곡밥 콩나물국 돈육통마늘볶음 청포묵김무침 명이나물 김치 (490.7/20.1kcal)	잡곡밥 바지락된장국 오징어고추장볶음 건목이버섯나물 참나물무침 김치 (515.7/21.3kcal)	미나리삼겹볶음밥 소고기무국 옥수수채소전 고추지무침 김치 오렌지주스 (515/21.3kcal)	잡곡밥 우렁살부추국 코다리강정 고사리나물 상추유자청무침 김치 (509.7/24.4kcal)
저녁 식단	잡곡밥 순대국 동그랑땡파프리카조림 고구마순나물 참나물유자청무침 김치 (548.6/14.8kcal)	잡곡밥 버섯된장국 가지미양념찜 연근조림 청경채나물 김치 (463.3/22kcal)	잡곡밥 육개장 메추리알곤약조림 애호박볶음 깻잎양념무침 김치 (524.8/21.9kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 마파두부 물만두찜&초간장 브로코리참깨무침 깍두기 (495.2/25.9kcal)	잡곡밥 닭살채소당면국 주꾸미볶음 미역초무침 썩갓나물 김치 (697/20.6kcal)	잡곡밥 우거지된장국 소고기파채볶음 무들깨나물 취나물고추장무침 김치 (559.8/32.4kcal)
오전 간식	달걀김죽	오징어채소죽	소고기야채죽	북어죽	참치죽	게살죽
오후 간식	쌀과자	단감	바나나	삶은 달걀	약과	찐빵

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