

식단표

2026년 08월

학교데이케어센터

구분						토(08.01)
점심 식단						잡곡밥 순두부찌개 오리불고기 시금치나물 오이지무침 포기김치 (512kcal)
저녁 식단						잡곡밥 얼갈이된장국 코다리조림 콘샐러드 도토리묵무침 포기김치 (486kcal)
오전 간식						누룽지
오후 간식						카스타드
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	잡곡밥 어묵국 쭈삼불고기 감자전 마늘쫀무침 포기김치 (565kcal)	잡곡밥 김치말이국수 고기만두 마카로니콘샐러드 오이송송무침 포기김치 (555kcal)	잡곡밥 시래기된장국 훈제오리야채볶음 새송이버섯볶음 부추겉절이 포기김치 (662kcal)	잡곡밥 미소장국 돈육새송이장조림 애호박볶음 실곤약야채무침 포기김치 (483kcal)	잡곡밥 오징어무국 소고기야채볶음 아삭이고추쌈장무침 마늘장아찌 포기김치 (544kcal)	잡곡밥 계란파국 닭살소금구이 느타리초장무침 열무나물 포기김치 (632kcal)
저녁 식단	잡곡밥 대구지리탕 비엔나야채볶음 썩갓나물 락교무침 포기김치 (521kcal)	잡곡밥 아욱된장국 삼치구이 맛살미역줄기볶음 무생채 포기김치 (522kcal)	잡곡밥 고추장찌개 너비아니구이 연근조림 고춧잎무침 포기김치 (694kcal)	잡곡밥 팽이장국 카레 양상추샐러드*드레싱 단무지채무침 포기김치 (615kcal)	잡곡밥 올갱이국 해물굴소스볶음 마파두부 근대나물 포기김치 (491kcal)	잡곡밥 청국장찌개 해물파전 어묵볶음 돌나물*초장 포기김치 (599kcal)
오전 간식	소고기야채죽	녹두죽	야채계란죽	닭죽	조개죽	누룽지
오후 간식	슈크림빵	수박	찐감자	참외	삶은계란	단팥빵

구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	잡곡밥 열무된장국 돼지고기수육 메밀면야채무침 상추*쌈장 포기김치 (542kcal)	잡곡밥 크림스프 돈가스*소스 토마토소스스파게티 그린샐러드 포기김치 (675kcal)	잡곡밥 부대찌개 순대야채볶음 우엉채조림 해초무침 포기김치 (685kcal)	잡곡밥 계란파국 짜장밥 간풍기 짜사이무침 포기김치 (711kcal)	잡곡밥 삼계탕 두부조림 숙주나물 참나물겉절이 포기김치 (522kcal)	잡곡밥 칼국수 너비아니구이 아삭이고추된장무침 다시마튀각 포기김치 (847kcal)
저녁 식단	잡곡밥 청국장찌개 콩치캔무조림 취나물볶음 배추나물 포기김치 (551kcal)	잡곡밥 알탕 제육볶음 고구마순볶음 부추겉절이 포기김치 (549kcal)	잡곡밥 순두부백탕 훈제오리구이 비름나물무침 쌈무 포기김치 (656kcal)	잡곡밥 두부김치국 우육청경채굴소스볶음 동부묵김가루무침 오이송송무침 포기김치 (483kcal)	잡곡밥 매콤어묵국 닭가슴살장조림 유부숙갓무침 돌나물무침 포기김치 (562kcal)	잡곡밥 돈육고추장찌개 해물완자전 맛살버섯볶음 청경채겉절이 포기김치 (605kcal)
오전 간식	버섯계란죽	흑임자죽	소고기야채죽	야채계란죽	녹두죽	누룽지
오후 간식	빵울토마토	삶은계란	골드키위	찐단호박	마가렛	치즈케익
구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	잡곡밥 복어국 안동찜닭 궁채나물 양념깻잎지 포기김치 (494kcal)	잡곡밥 미소장국 돈육옥찜 알감자조림 마늘쫀지무침 포기김치 (579kcal)	잡곡밥 배추들깨국 오삼불고기 취나물볶음 콩나물맛살겨자채 포기김치 (575kcal)	잡곡밥 차돌된장찌개 가자미구이 올방개묵*양념장 오이탕탕이 포기김치 (622kcal)	잡곡밥 두부김치국 훈제오리찜*소스 건새우볶음 쌈무 포기김치 (772kcal)	잡곡밥 사골우거지국 제육볶음 우렁강된장/찐양배추 무생채 포기김치 (648kcal)
저녁 식단	잡곡밥 돈등뼈감자탕 두부구이*양념장 비타장아찌 청경채겉절이 포기김치 (551kcal)	잡곡밥 팽이장국 우육파채불고기 불어묵조림 치커리유자청무침 포기김치 (636kcal)	잡곡밥 고추장찌개 갈치구이 단호박조림 도라지생채 포기김치 (640kcal)	잡곡밥 알탕 미트볼조림 브로콜리볶음 오복지무침 포기김치 (534kcal)	잡곡밥 참치추어탕 팽이버섯전 사과양배추샐러드 돌나물 포기김치 (539kcal)	잡곡밥 맑은미역국 캔콩치김치조림 콘샐러드 알마늘장아찌 포기김치 (482kcal)
오전 간식	조개죽	깨죽	닭죽	야채계란죽	녹두죽	누룽지
오후 간식	엄마손파이	찐고구마	초코파이	삶은계란	찐감자	수박화채

구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	잡곡밥 꽃게탕 돈사태찜 동부묵김무침 오이부추겉절이 포기김치 (456kcal)	잡곡밥 육개장 코다리무조림 맛살야채볶음 참나물생채 포기김치 (408kcal)	잡곡밥 감자양파국 제육볶음 사각어묵볶음 상추겉절이 포기김치 (671kcal)	잡곡밥 유부장국 고기듬뿍카레 치킨까스*소스 단무지무침 포기김치 (532kcal)	잡곡밥 차돌된장찌개 한식잡채 감자조림 청경채볶음 포기김치 (640kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 오삼불고기 천사채샐러드 상추*쌈장 포기김치 (481.2kcal)
저녁 식단	잡곡밥 콩나물국 해물굴소스볶음 단호박조림 해초무침 포기김치 (440kcal)	잡곡밥 대구지리 느타리버섯볶음 김치전 열무나물 포기김치 (535kcal)	잡곡밥 청국장찌개 삼치엿장조림 가지양파볶음 파래자반볶음 포기김치 (493kcal)	잡곡밥 미소장국 오리불고기 호박양파볶음 아삭이고추쌈장무침 포기김치 (529kcal)	잡곡밥 짬뽕국 두부구이*양념장 취나물볶음 청포묵김가루무침 포기김치 (559kcal)	잡곡밥 꽃게탕 베이컨야채볶음 우엉채조림 썩갓나물 포기김치 (542kcal)
오전 간식	야채계란죽	소고기야채죽	흑임자죽`	조개죽	버섯야채죽	누룽지
오후 간식	찐단호박	순대찜	연양갱	바나나	방울토마토	유정찐계란
구분	월(08.31)					
점심 식단	잡곡밥 느타리된장국 소고기콩나물비빔* 양념장 계란후라이 도토리묵무침 포기김치 (756kcal)					
저녁 식단	잡곡밥 복어채국 너비아니구이 가지양념찜 부추무침 포기김치 (535kcal)					
오전 간식	야채계란죽					
오후 간식	비피더스					

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

※ 주식회사복지유니온(일반식) 제공 식단표