

식단표

2026년 09월

학교데이케어센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		잡곡밥 순살감자탕 해물파전 도토리묵무침 치커리유자무침 포기김치 (567kcal)	잡곡밥 부대찌개 갈치구이 연근조림 얼갈이나물 포기김치 (663kcal)	잡곡밥 소고기미역국 돼지갈비찜 꽃맛샐러드 깻잎나물 포기김치 (554kcal)	잡곡밥 우렁된장찌개 훈제오리야채볶음 감자조림 무나물 포기김치 (658kcal)	잡곡밥 감자수제비국 삼치조림 돈민씨가지볶음 시금치나물 포기김치 (551kcal)
저녁 식단		잡곡밥 동태탕 미트볼조림 소고기오이볶음 해초샐러드 포기김치 (566kcal)	잡곡밥 근대된장국 깻잎고기전 견과류멸치볶음 상추겉절이 포기김치 (792kcal)	잡곡밥 소고기무국 치킨까스*소스 고춧잎무침 감자채볶음 포기김치 (610kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 돈육메추리알조림 꼬시래기무침 비트무피클 포기김치 (455kcal)	잡곡밥 오징어무국 제육볶음 마카로니샐러드 청경채나물 포기김치 (568kcal)
오전 간식		소고기야채죽	녹두죽	깨죽	조개죽	누룽지
오후 간식		저당두유	요거트	저당찰보리빵	호빵	유정찐계란
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	잡곡밥 호박된장국 닭갈비 도토리묵*양념장 오이무침 포기김치 (529kcal)	잡곡밥 김치수제비국 돈육간장불고기 버섯잡채 시금치나물 포기김치 (507kcal)	잡곡밥 육개장 두부구이*양념장 환어묵감자조림 마카로니샐러드 포기김치 (607kcal)	잡곡밥 황태국 갈치무조림 청포묵김무침 배추된장무침 포기김치 (434kcal)	잡곡밥 열무된장국 훈제오리통마늘볶음 브로콜리맛살볶음 상추겉절이 포기김치 (640kcal)	잡곡밥 돈육고추장찌개 어묵햄볶음 연두부*양념장 숙갓나물 포기김치 (561kcal)
저녁 식단	잡곡밥 사골곰탕 코다리조림 느타리볶음 숙갓두부무침 포기김치 (498kcal)	잡곡밥 어묵국 너비아니구이 명엽채볶음 상추깻잎무침 포기김치 (548kcal)	잡곡밥 청국장 임연수구이 감자샐러드 부추겉절이 포기김치 (694kcal)	잡곡밥 닭살무국 떡갈비조림 미역줄기볶음 해파리냉채 포기김치 (574kcal)	잡곡밥 물만두국 고등어무조림 고사리나물 치커리유자무침 포기김치 (638kcal)	잡곡밥 계란파국 제육볶음 맛살유부냉채 양념깻잎지 포기김치 (605kcal)
오전 간식	흑임자죽	버섯야채죽	계란야채죽	녹두죽	소고기야채죽	누룽지
오후 간식	찐순대	핫도그	카스테라	방울토마토	기정떡	유정찐계란

구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	잡곡밥 바지락무국 쭈꾸미돈육불고기 깻잎나물 무생채 포기김치 (502kcal)	잡곡밥 물만두국 갈치조림 잡채어묵조림 얼갈이나물 포기김치 (606kcal)	잡곡밥 들깨미역국 훈제오리아채볶음 호박볶음 마카로니샐러드 포기김치 (651kcal)	잡곡밥 콩나물비빔밥 아욱된장국 가지미조림 청경채나물 포기김치 (614kcal)	잡곡밥 순두부찌개 소고기숙주볶음 단호박샐러드 쪽파김무침 포기김치 (561kcal)	잡곡밥 계란파국 짜장소스 새우튀김*칠리소스 단무지무침 포기김치 (756kcal)
저녁 식단	잡곡밥 냉이된장국 고기완자전 가지나물 해초무침 포기김치 (451kcal)	잡곡밥 맑은김치국 돈육장조림 실곤약아채무침 시금치나물 포기김치 (487kcal)	잡곡밥 황태국 닭갈비 고구마순들깨볶음 간장양파절임 포기김치 (513kcal)	잡곡밥 크림스프 치킨까스*소스 어묵볶음 오이생채 포기김치 (666kcal)	잡곡밥 감자수제비국 임연수조림 연두부*양념장 김자반 포기김치 (540kcal)	잡곡밥 순살감자탕 해물파전 치커리유자청무침 취나물볶음 포기김치 (619kcal)
오전 간식	깨죽	계란야채죽	조개죽	호박죽	버섯야채죽	누룽지
오후 간식	찐감자	핫도그	찐고구마	단팥빵	잼샌드위치,바나나 우유	유정찐계란
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	잡곡밥 순대국 고등어구이 표고볶음 참나물무침 포기김치 (555kcal)	잡곡밥 돈육김치찌개 계란말이 마늘종멸치볶음 열무나물 포기김치 (563kcal)	잡곡밥 북어국 돈까스*소스 고구마조림 양상추샐러드 포기김치 (661kcal)	잡곡밥 고추장찌개 돈육장조림 고구마순볶음 무짬지채무침 포기김치 (600kcal)	잡곡밥 소고기탕국 소불고기 오미산적 숙주나물 포기김치 (616kcal)	잡곡밥 동태탕 백순대볶음 느타리초무침 오복지무침 포기김치 (545kcal)
저녁 식단	잡곡밥 열무된장국 편육냉채 연근조림 오이무침 포기김치 (613kcal)	잡곡밥 바지락무국 오리불고기 청경채볶음 마늘장아찌 포기김치 (489kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 해물파전 골뱅이소면무침 고사리나물 포기김치 (606kcal)	잡곡밥 홍합살무국 쭈꾸미돈육불고기 올방개묵*양념장 상추겉절이 포기김치 (494kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 동그랑땡전 오이무침 도라지들깨볶음 포기김치 (607kcal)	잡곡밥 아욱된장국 임연수조림 한식잡채 콘샐러드 포기김치 (614kcal)
오전 간식	녹두죽	소고기야채죽	버섯야채죽	조개죽	호박죽	누룽지
오후 간식	안흥찐빵	마가렛트,식혜	찐감자	토마토주스	카스타드	유정찐계란
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	잡곡밥 건새우미역국 제육볶음 감자채볶음 배추된장나물 포기김치 (539kcal)	잡곡밥 장터국밥 팽이전*양념장 견과류멸치볶음 오복지 포기김치 (734kcal)	잡곡밥 소고기쌀국수 춘권튀김 떡갈비조림 숙갓겉절이 포기김치 (708kcal)			
저녁 식단	잡곡밥 게살탕 두부조림 김자반 부추겉절이 포기김치 (527kcal)	잡곡밥 청경채숙주국 닭갈비 콩조림 시금치나물 포기김치 (646kcal)	잡곡밥 아욱된장국 소불고기 명엽채볶음 도라지초무침 포기김치 (522kcal)			
오전 간식	야채계란죽	흑임자죽	소고기야채죽			
오후 간식	요거트	저당두유	핫도그			

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

※ 주식회사복지유니온(일반식) 제공 식단표