

2026년 07월 식단표

일자/요일				01(수)	02(목)	03(금)	04(토)
점심				잡곡밥 된장찌개 우삼겹골소스볶음 도토리묵&양념장 오복지무침 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 훈제오리단호박찜 우영채조림 부추무침 깍두기	잡곡밥 황태미역국 채소계란말이 불어묵볶음 참취나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부국 오삼불고기 가지나물 상추쌈&쌈장 배추김치
칼로리(Kcal)				806	537	634	507
저녁				잡곡밥 감자다시마국 삼치조림 표고버섯볶음 도라지나물 배추김치	잡곡밥 무채국 떡갈비구이 브로콜리무침 간장깻잎지 배추김치	곤드레밥&양념장 호박된장국 동태전 목이버섯볶음 고추치절임 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 반달메추리알장조림 맛살채소볶음 청경채겉절이 배추김치
칼로리(Kcal)				532	567	758	617
오전간식				들깨죽	견과류죽	곡물영양죽	야채죽
오후간식				바나나	시루떡&보리차	단호박찜	삶은달걀&보리차
일자/요일	05(일)	06(월)	07(화)	08(수)	09(목)	10(금)	11(토)
점심		잡곡밥 들깨수제비국 소고기잡채 명엽채조림 파리추양념찜 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 채소계란찜 행구이&케첩 양파장아찌 깍두기	잔치국수 추가밥 떡갈비구이 오이나물 양배추샐러드&참깨D 배추김치	잡곡밥 설렁탕 고등어조림 동부묵무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육수육 들기름막국수 상추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 동태탕 옛날소시지전&케첩 김가루쪽파무침 오복지무침 배추김치
칼로리(Kcal)		694	561	540	597	769	242
저녁		잡곡밥 감자다시마국 너비아니구이 불어묵볶음 쪽파무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이맑은국 임연수구이 죽순채볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 수제비국 오리불고기 치커리무침 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 계란국 동그랑땡전 새송이버섯볶음 연근조림 배추김치	잡곡밥 완자탕 계란말이 맛살채소볶음 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 무채국 돈육김치볶음 온두부찜 열무된장무침 깍두기
칼로리(Kcal)		538	483	616	493	596	492
오전간식		곡물영양죽	참치야채죽	들깨죽	견과류죽	곡물영양죽	야채죽
오후간식		물만두	카스테라	토마토	떠먹는요구르트	바나나	카스테라&보리차
일자/요일	12(일)	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
점심		잡곡밥 차돌된장찌개 갈치구이 죽순채볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 미역국 반달메추리알장조림 연두부찜&양념장 가지나물 배추김치	잡곡밥 녹두반계탕 해물파전 탕평채 오이고추&쌈장 배추김치	잡곡밥 사골파국 참스테이크 들기름호박나물 더덕무침 배추김치	잡곡밥 북엇국 닭볶음탕 김구이 치커리겉절이 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 멸치조림 어묵채소볶음 상추겉절이 배추김치
칼로리(Kcal)		639	477	980	477	475	576
저녁		잡곡밥 근대맑은국 닭갈비 도라지무침 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 안매운김치국 소고기육전&양념장 시금치무침 양파장아찌 깍두기	잡곡밥 버섯맑은국 오리불고기 청경채나물 오복지무침 배추김치	잡곡밥 미소장국 돈육짜장소스 만두찜&초간장 고춧잎나물무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 오리훈제&머스타드 깻잎쌈&쌈무 우영조림 배추김치	잡곡밥 순대국 새우깻잎전 파프리카볶음 시금치나물 배추김치
칼로리(Kcal)		505	599	530	633	556	571
오전간식		곡물영양죽	참치야채죽	들깨죽	견과류죽	곡물영양죽	야채죽
오후간식		과배기&보리차	바나나	카스타드	백설기&보리차	식혜	바나나

일자/요일	19(일)	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
점심		잡곡밥 콩나물국 등갈비찜 고춧잎나물무침 배추겉절이 깍두기	잡곡밥 호박새우전국 닭살구이 깍둑감자조림 상추무침 배추김치	잡곡밥 왕만둣국 마파두부 파리고추멸치볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 계란실파국 오리훈제&머스타드 깍잎나물볶음 단호박찜 배추김치	삼색나물비빔밥 유부장국 소고기육전&양념장 마늘장아찌 청경채겉절이 나박물김치	잡곡밥 명란애호박국 스크램블에그 잔멸치볶음 오이들깨나물 배추김치
칼로리(Kcal)		537	505	579	498	662	494
저녁		잡곡밥 사골우거지국 소불고기 잡채 시래기된장지짐 배추김치	잡곡밥 숙갓된장국 해물동그랑땡 가지찜 취나물무침 배추김치	잡곡밥 건새우맑은국 참스테이크 목이버섯볶음 양상추샐러드&흑임자D 배추김치	잡곡밥 무채국 삼치구이 브로콜리숙회&초고추장 오복지무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 온두부찜&김치볶음 어묵채볶음 얼갈이나물 깍두기	잡곡밥 갈비탕 새우살채소볶음 감자조림 치커리겉절이 배추김치
칼로리(Kcal)		637	451	520	479	559	665
오전간식		곡물영양죽	참치야채죽	들깨죽	견과류죽	곡물영양죽	야채죽
오후간식		한과&보리차	소보로빵	단팥빵&무가당두유	찐고구마	크림스프&모닝빵	삶은달걀&보리차
일자/요일	26(일)	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
점심		잡곡밥 완자탕 순살가지미찜 김자반볶음 시래기된장지짐 깍두기	잡곡밥 시금치된장국 버섯계란전 브로콜리새우볶음 호박잎나물 배추김치	잡곡밥 안매운육개장 순대야채볶음 낙지젓갈무침 무생채 깍두기	잡곡밥 도토리묵국 제육불고기 양배추쌈&쌈장 과일샐러드 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 두부조림 사각어묵볶음 콩나물무침 배추김치	
칼로리(Kcal)		536	596	477	695	605	
저녁		잡곡밥 감자다시마국 소고기야채볶음 열무나물 마늘쫀지 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 카레두부구이 잔멸치볶음 배추나물 깍두기	잡곡밥 복쌈국 돈까스&소스 파리고추찜 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 안매운김치국 삼치구이 연근조림 양배추찜&쌈장 깍두기	쇠고기채소볶음밥 유부장국 만두찜&초간장 브로콜리숙회&초고추장 단무지무침 열무김치	
칼로리(Kcal)		530	532	715	510	618	
오전간식		곡물영양죽	참치야채죽	들깨죽	견과류죽	곡물영양죽	
오후간식		바나나	한과	카스타드	수박	양갱&동글레차	

출처 : 충주시 어린이 사회복지 급식관리 지원센터

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

※ 일요일 식단은 센터 사정에 따라 대체 운영합니다.