

2026년 08월 식단표

일자/요일							01(토)
점심							잡곡밥 된장찌개 닭살오븐구이 파프리카새콤무침 시금치나물 배추김치
칼로리(Kcal)							490
저녁							잡곡밥 물만둣국 새우살볶음 두부조림 오복지무침 배추김치
칼로리(Kcal)							490
오전간식							곡물영양죽
오후간식							삶은달걀&보리차
일자/요일	02(일)	03(월)	04(화)	05(수)	06(목)	07(금)	08(토)
점심		잡곡밥 배추들깨탕 훈제오리&머스타드 가지나물 오이무침 열무김치	잡곡밥 들깨미역국 항박스테이크&소스 시금치무침 과일샐러드 깍두기	비빔국수 추가밥 유부장국 수육&새우젓 상추쌈&쌈무 나물김치	잡곡밥 도토리묵국 순살가자미조림 단호박찜 치커리무침 열무김치	잡곡밥 어묵국 돈육짜장소스 채소계란말이 단무지부추무침 배추김치	잡곡밥 된장찌개 옛날소시지전&케첩 연근조림 오복지무침 배추김치
칼로리(Kcal)		630	734	793	555	644	542
저녁		잡곡밥 설렁탕 오상불고기 깻잎찜 치커리무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 갈비찜 새송이버섯볶음 들깨무나물 배추김치	잡곡밥 수제비국 삼치구이 호박잎쌈&쌈장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 건새우아육국 제육볶음 고사리나물 마늘쫀볶음 배추김치	잡곡밥 물만둣국 새우살전 두부간장조림 노각무침 배추김치	잡곡밥 계란파국 소고기단호박조림 감자채볶음 가지나물 배추김치
칼로리(Kcal)		622	584	709	670	700	583
오전간식		곡물영양죽	참치야채죽	들깨죽	견과류죽	곡물영양죽	야채죽
오후간식		바나나	생토마토주스	참외	시루떡&보리차	미숫가루우유	카스테라&보리차
일자/요일	09(일)	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
점심		잡곡밥 차돌박이된장찌개 두부구이&양념장 열치아몬드볶음 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 물만둣국 동태무조림 고춧잎나물 감자범벅 배추김치	잡곡밥 계란파국 소고기가지볶음 해물파전 도라지무침 배추김치	잡곡밥 수제비국 고갈비구이 동부묵&양념장 콩나물무침 깍두기	잡곡밥 닭곰탕 옛날소시지전&케첩 들기름막국수 알배추겉절이 나박물김치	잡곡밥 온도토리묵국 조기구이 연근조림 상추겉절이 배추김치
칼로리(Kcal)		575	728	528	566	660	708
저녁		잡곡밥 맑은김치국 생선까스&타르타르 새송이버섯조림 치커리무침 열무김치	콩나물밥&양념장 감자된장국 닭장각구이 탕평채 단무지무침 배추김치	잡곡밥 미역국 돈육버섯불고기 마늘쫀볶음 비름나물무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 채소계란찜 무른병아리콩조림 깻순나물 배추김치	잡곡밥 안매운육개장 코다리조림 죽순채볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 순두부국 찜닭 들깨무나물 아삭이고추된장무침 배추김치
칼로리(Kcal)		576	818	555	647	561	530
오전간식		곡물영양죽	참치야채죽	들깨죽	견과류죽	곡물영양죽	야채죽
오후간식		물만두	카스테라	토마토	떠먹는요구르트	바나나	바나나

일자/요일	16(일)	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
점심		잡곡밥 콩나물국 등갈비찜 고춧잎나물무침 배추겉절이 깍두기	잡곡밥 갈비탕 두부조림 진미채볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 오징어맑은국 제육볶음 죽순채볶음 부추무침 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 닭볶음탕 깻잎나물 알배추겉절이 열무김치	잡곡밥 소고기미역국 삼치조림 새송이볶음 호박나물 배추김치	잡곡밥 명란애호박국 스크램블에그 잔멸치볶음 오이들깨나물 배추김치
칼로리(Kcal)		557	736	527	831	599	524
저녁		잡곡밥 미역국 오리불고기 깻잎쌈&쌈무 무른병아리콩자반 배추김치	잡곡밥 된장찌개 돈육장조림 청경채나물 김구이 배추김치	잡곡밥 열갈이된장국 닭볶음탕 맛살채소볶음 연근조림 배추김치	잡곡밥 콩나물국 훈제오리구이&머스타드 사각어묵볶음 양상추샐러드&오리엔탈 배추김치	잡곡밥 북어국 돈육굴소스볶음 양배추찜&쌈장 무생채 배추김치	잡곡밥 동태탕 떡갈비구이 표고버섯볶음 비름나물무침 배추김치
칼로리(Kcal)		576	485	619	635	548	544
오전간식		국물영양죽	참치야채죽	들깨죽	견과류죽	국물영양죽	야채죽
오후간식		한과&보리차	바나나	카스타드	백설기&보리차	식혜	삶은달걀&보리차
일자/요일	23(일)	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
점심		잡곡밥 순살감자탕 임연수구이 열무된장나물 오복지무침 배추김치	잡곡밥 사골파국 동그랑땡조림 표고버섯볶음 청경채나물 깍두기	잡곡밥 우거지해장국 닭볶음탕 우엉조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 북어채미역국 명란계란찜 감자햄볶음 노각무침 깍두기	열무비빔밥 유부장국 육전&양념장 김가루쪽파무침 마늘장아찌 배추김치	잡곡밥 명란애호박국 돈육카레소스 잔멸치볶음 오이들깨나물 배추김치
칼로리(Kcal)		681	555	580	623	752	548
저녁		잡곡밥 왕만둣국 해물파전 시래기된장지짐 오복지무침 배추김치	잡곡밥 안매운콩나물국 소불고기 깻잎나물 꽃맛샐러드 배추김치	잡곡밥 물만둣국 가자미구이 취나물볶음 실곤약채소무침 배추김치	잡곡밥 사골파국 너비아니구이 고사리나물 열갈이겉절이 배추김치	잡곡밥 수제비국 치킨너겟&머스타드 김구이 시금치무침 열무김치	잡곡밥 어묵국 조기구이 단호박찜 새송이버섯볶음 배추김치
칼로리(Kcal)		684	667	609	586	829	499
오전간식		국물영양죽	참치야채죽	들깨죽	견과류죽	국물영양죽	야채죽
오후간식		한과&보리차	소보로빵	단팥빵&무가당두유	찐고구마	크림스프&모닝빵	삶은달걀&보리차
일자/요일	30(일)	31(월)					
점심		잡곡밥 버섯맑은국 닭살카레구이 명엽채볶음 파리고추찜 나박물김치					
칼로리(Kcal)		536					
저녁		잡곡밥 안매운김치국 돈육된장볶음 깻잎쌈&쌈무 시금치나물 배추김치					
칼로리(Kcal)		530					
오전간식		국물영양죽					
오후간식		바나나					

출처 : 충주시 어린이 사회복지 급식관리 지원센터

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ※ 일요일 식단은 센터 사정에 따라 대체 운영합니다.