

2026년 09월 식단표

일자/요일			01(화)	02(수)	03(목)	04(금)	05(토)
점심			잡곡밥 안매운육개장 계란말이 행강자볶음 배추나물 깍두기	잡곡밥 오징어뭇국 우삼겹골소스볶음 건곤드레나물 단호박찜 배추김치	잡곡밥 갈비탕 계란장조림 어육볶음 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 얼갈이맑은국 제육불고기 가지나물 상추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 고등어구이 표고버섯볶음 깻잎나물 배추김치
	칼로리(Kcal)		602	565	555	484	485
저녁			잡곡밥 반계탕 연두부찜&양념장 메밀전병 배추나물 깍두기	잡곡밥 복엇국 돈육육전&양념간장 죽순채소볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 된장찌개 삼치구이 연근조림 양배추찜&쌈장 배추김치	쇠고기채소볶음밥 유부장국 오징어김치전 무른병아리콩조림 양배추샐러드& 참깨0 배추김치	잡곡밥 왕만둣국 두부조림 잔멸치볶음 더덕무침 배추김치
	칼로리(Kcal)		697	630	523	761	773
오전간식			참치야채죽	들깨죽	견과류죽	곡물영양죽	야채죽
오후간식			한과	카스타드	배	양갱&통글레차	삶은달걀&보리차
일자/요일	06(일)	07(월)	08(화)	09(수)	10(목)	11(금)	12(토)
점심		잡곡밥 된장찌개 오리훈제구이&머스타드 들기름막국수 부추무침 배추김치	잡곡밥 순대국 너비아니구이 표고버섯볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 명란애호박국 닭갈비 양배추찜&쌈장 고구마순볶음 배추김치	잡곡밥 왕만둣국 카레두부구이&양념장 잔멸치볶음 당근숙주무침 배추김치	잡곡밥 감자된장국 동태조림 도라지볶음 배추겉절이 나박물김치	오므라이스 우동국물 떡갈비구이 단무지부추무침 양배추샐러드& 발사믹0 배추김치
	칼로리(Kcal)		631	479	549	521	661
저녁		잡곡밥 북어무채국 새우살골소스볶음 채소계란말이 쪽파무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이맑은국 동태전&양념장 죽순채볶음 곤드레나물 배추김치	잡곡밥 수제비국 오리불고기 탕평채 상추무침 배추김치	잡곡밥 계란국 순살고등어구이 새송이버섯볶음 연근조림 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 날치알계란찜 맛살채소볶음 오이고추쌈장무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 온두부찜&김치볶음 명엽채조림 치커리겉절이 깍두기
	칼로리(Kcal)		522	717	499	567	570
오전간식		곡물영양죽	참치야채죽	들깨죽	견과류죽	곡물영양죽	야채죽
오후간식		바나나	생토마토주스	삶은감자&보리차	시루떡&보리차	미숫가루우유	카스테라&보리차
일자/요일	13(일)	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
점심		잡곡밥 콩나물국 고등어조림 참나물무침 죽순볶음 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 연두부찜&양념장 반달메추리알장조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 등갈비찜 탕평채 쪽파무침 배추김치	잡곡밥 사골파국 생선까스&타르타르소스 호박볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 복엇국 닭볶음탕 고춧잎무침 김구이 배추김치	잡곡밥 수제비국 오리훈제&머스타드 가지나물 얼갈이겉절이 배추김치
	칼로리(Kcal)		494	635	673	527	568
저녁		잡곡밥 안매운육개장 해물동그랑땡 연근조림 건곤드레나물 배추김치	잡곡밥 물만둣국 닭살오븐구이 시금치나물 견과류볶음 배추김치	잡곡밥 미역국 소고기육전&양념장 새송이버섯볶음 깻잎나물 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 참스테이크 가지찜 오복지무침 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 채소계란말이 두부양념조림 더덕무침 배추김치	잡곡밥 돈등뼈감자탕 미트볼조림 김치전 부추무침 깍두기
	칼로리(Kcal)		667	540	680	605	749
오전간식		곡물영양죽	참치야채죽	들깨죽	견과류죽	곡물영양죽	야채죽

오후간식		물만두	카스테라	토마토	떠먹는요구르트	약과&보리차	바나나
일자/요일	20(일)	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
점심		잡곡밥 들깨수제비국 동그랑땡전 감자조림 숙갓무침 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 참스테이크 무른병아리콩조림 숙주나물 깍두기	잡곡밥 토란탕 동태전&양념장 우민찌두부조림 마늘장아찌 배추김치	잡곡밥 안매운육개장 계란말이 맛살채소볶음 연근조림 배추김치	삼색나물비빔밥 소고기탕국 오리훈제구이 깻잎나물 양상추샐러드& 참깨D 배추김치	잡곡밥 어묵탕 참치김치볶음 온두부찜 청경채나물 깍두기
칼로리(Kcal)		683	609	708	645	600	572
저녁		돈육카레라이스 유부장국 만두찜&초간장 단호박범벅 치커리겉절이 배추김치	잡곡밥 아욱국 고등어조림 도토리묵무침 시금치나물 나박물김치	잡곡밥 물만둣국 오삼불고기 시래기된장무침 무생채 배추김치	잡곡밥 안매운김치국 새우살전 감자햄볶음 고춧잎나물 깍두기	잡곡밥 순두부백탕&양념장 순살가자미찜 미역줄기볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 목살구이 콩나물무침 상추겉절이 배추김치
칼로리(Kcal)		1036	605	591	810	542	506
오전간식		곡물영양죽	참치야채죽	들깨죽	견과류죽	곡물영양죽	야채죽
오후간식		한과&보리차	바나나	카스타드	백설기&보리차	식혜	삶은달걀&보리차
일자/요일	27(일)	28(월)	29(화)	30(수)			
점심		잡곡밥 온도토리묵국 오리불고기 우영채조림 얼갈이겉절이 나박물김치	잡곡밥 시금치된장국 돈육수육 상추쌈&쌈장 무생채 배추김치	잡곡밥 안매운김치국 치킨너겟&머스타드 실곤약잡채 마늘장아찌 배추김치			
칼로리(Kcal)		628	555	720			
저녁		잡곡밥 차돌박이된장찌개 채소계란말이 두부구이&양념장 고사리나물 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 떡갈비조림 해물김치전 오이지무침 배추김치	잡곡밥 물만둣국 공치김치찜 애호박볶음 가지나물 깍두기			
칼로리(Kcal)		594	680	585			
오전간식		곡물영양죽	참치야채죽	들깨죽			
오후간식		한과&보리차	소보로빵	단팥빵&무가당두유			

출처 : 충주시 어린이 사회복지 급식관리 지원센터

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

※ 일요일 식단은 센터 사정에 따라 대체 운영합니다.