

# 식단표

2026년 05월

고우네 데이케어 아동육동센터

| 구분       |                                                       |                                                      |                                                        |                                                        | 금(05.01)                                               | 토(05.02)                                                |
|----------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 |                                                       |                                                      |                                                        |                                                        | 백미밥/잡곡밥<br>육개장<br>연두부찜<br>새송이버섯조림<br>얼갈이나물<br>배추김치     | 백미밥/잡곡밥<br>느타리들깨국<br>제육볶음<br>양배추찜<br>무생채<br>배추김치        |
| 저녁<br>식단 |                                                       |                                                      |                                                        |                                                        | 백미밥/잡곡밥<br>홍합살배추국<br>닭바베큐볶음<br>우엉채조림<br>숙주나물<br>배추김치   | 백미밥/잡곡밥<br>바지락미역국<br>계란장조림<br>고구마순볶음<br>오이무침<br>배추김치    |
| 오전<br>간식 |                                                       |                                                      |                                                        |                                                        | 아채스프                                                   | 크림스프                                                    |
| 오후<br>간식 |                                                       |                                                      |                                                        |                                                        | 데라야끼/두유                                                | 요플레                                                     |
| 구분       | 월(05.04)                                              | 화(05.05)                                             | 수(05.06)                                               | 목(05.07)                                               | 금(05.08)                                               | 토(05.09)                                                |
| 점심<br>식단 | 백미밥/잡곡밥<br>대파계란국<br>고등어김치찜<br>호박버섯볶음<br>얼무나물<br>배추김치  | 백미밥/잡곡밥<br>시락국<br>하이라이스<br>비빔만두<br>얼갈이나물<br>배추김치     | 백미밥/잡곡밥<br>들깨미역국<br>순살닭볶음탕<br>멸치견과류볶음<br>청경채나물<br>배추김치 | 백미밥/잡곡밥<br>순두부찌개<br>가자미조림<br>해파리냉채<br>호박나물<br>배추김치     | 백미밥/잡곡밥<br>쇠고기무국<br>돼지갈비찜<br>부추전<br>양념깻잎무침<br>배추김치     | 백미밥/잡곡밥<br>돈육김치찌개<br>간장두부조림<br>감자채볶음<br>오이무침<br>배추김치    |
| 저녁<br>식단 | 백미밥/잡곡밥<br>조개살미역국<br>두부구이<br>매콤감자조림<br>숙주당근무침<br>배추김치 | 백미밥/잡곡밥<br>북어콩나물국<br>돈육야채볶음<br>상추쌈/장<br>무생채<br>배추김치  | 백미밥/잡곡밥<br>오징어무국<br>두부구이<br>브로콜리흑임자무침<br>시금치나물<br>배추김치 | 백미밥/잡곡밥<br>바지락냉이국<br>계란말이/케찹<br>연근조림<br>얼갈이나물<br>배추김치  | 백미밥/잡곡밥<br>어묵탕<br>닭살바베큐조림<br>고구마순들깨볶음<br>콩나물무침<br>배추김치 | 백미밥/잡곡밥<br>대파계란국<br>오징어볶음<br>다시마곤약조림<br>얼무나물<br>배추김치    |
| 오전<br>간식 | 흑임자죽                                                  | 양송이스프                                                | 쇠고기스프                                                  | 땅콩죽                                                    | 아채스프                                                   | 크림스프                                                    |
| 오후<br>간식 | 오렌지                                                   | 바나나/제철과일                                             | 요플레                                                    | 도라야끼/우유                                                | 케이크,과일,떡,<br>음료                                        | 요플레                                                     |
| 구분       | 월(05.11)                                              | 화(05.12)                                             | 수(05.13)                                               | 목(05.14)                                               | 금(05.15)                                               | 토(05.16)                                                |
| 점심<br>식단 | 백미밥/잡곡밥<br>홍합살미역국<br>콩나물불고기<br>알배기쌈/장<br>무생채<br>배추김치  | 백미밥/잡곡밥<br>들깨감자국<br>오징어초무침<br>배추전<br>얼무나물<br>배추김치    | 백미밥/잡곡밥<br>홍합살배추국<br>팽이닭갈비<br>호박어묵볶음<br>콩나물무침<br>배추김치  | 백미밥/잡곡밥<br>냉이된장국<br>고등어구이<br>강낭콩조림<br>시금치나물<br>배추김치    | 백미밥/잡곡밥<br>조개살미역국<br>소불고기<br>한식잡채<br>청경채나물<br>배추김치     | 백미밥/잡곡밥<br>대파계란국<br>돈육장조림<br>오이부추송송이<br>콩나물무침<br>배추김치   |
| 저녁<br>식단 | 백미밥/잡곡밥<br>우거지된장국<br>동태조림<br>꼬시래기무침<br>얼갈이나물<br>배추김치  | 백미밥/잡곡밥<br>소고기탕국<br>삼색계란찜<br>마늘종양파볶음<br>오이무침<br>배추김치 | 백미밥/잡곡밥<br>김치만두국<br>미니돈까스<br>알송이버섯볶음<br>무생채<br>배추김치    | 백미밥/잡곡밥<br>북어콩나물국<br>돈육김치볶음<br>다시마쌈/장<br>얼갈이나물<br>배추김치 | 백미밥/잡곡밥<br>오징어채국<br>순대볶음<br>연두부찜<br>얼무나물<br>배추김치       | 백미밥/잡곡밥<br>시금치된장국<br>닭데리야끼조림<br>미역줄기볶음<br>얼갈이나물<br>배추김치 |
| 오전<br>간식 | 흑임자죽                                                  | 양송이스프                                                | 쇠고기스프                                                  | 옥수수스프                                                  | 아채스프                                                   | 크림스프                                                    |
| 오후<br>간식 | 바나나/제철과일                                              | 빵/두유                                                 | 요플레                                                    | 도라야끼/우유                                                | 상투과자/두유                                                | 요플레                                                     |

| 구분       | 월(05.18)                                            | 화(05.19)                                                | 수(05.20)                                              | 목(05.21)                                             | 금(05.22)                                                | 토(05.23)                                             |
|----------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 | 백미밥/잡곡밥<br>표고두부국<br>생선까스<br>실곤약야채무침<br>배추나물<br>배추김치 | 백미밥?잡곡밥<br>어묵탕<br>간장소스<br>탕수육<br>콩나물무침<br>배추김치          | 백미밥/잡곡밥<br>김가루떡국<br>동태조림<br>도토리묵무침<br>열무나물<br>배추김치    | 백미밥/잡곡밥<br>돈육김치찌개<br>동그랑땡전<br>파래구이김<br>시금치나물<br>배추김치 | 백미밥/잡곡밥<br>조개살시금치국<br>오리훈제주물럭<br>상추쌈/장<br>무생채<br>배추김치   | 백미밥/잡곡밥<br>들깨미역국<br>삼계계란찜<br>검은콩자반<br>호박나물<br>배추김치   |
| 저녁<br>식단 | 백미밥/잡곡밥<br>들깨미역국<br>해물강된장<br>양배추찜<br>무생채<br>배추김치    | 백미밥/잡곡밥<br>홍합살배추국<br>고추장불고기<br>호박새우젓볶음<br>얼갈이나물<br>배추김치 | 백미밥/잡곡밥<br>소고기탕국<br>두부구이<br>우영채조림<br>성경채나물<br>배추김치    | 백미밥/잡곡밥<br>북어콩나물국<br>닭야채볶음<br>해초샐러드<br>배추나물<br>배추김치  | 백미밥/잡곡밥<br>대파계란국<br>오징어볶음<br>오이양파무침<br>얼갈이나물<br>배추김치    | 백미밥/잡곡밥<br>버섯찌개<br>돈육장조림<br>브로콜리볶음<br>콩나물무침<br>배추김치  |
| 오전<br>간식 | 감자스프                                                | 양송이스프                                                   | 쇠고기스프                                                 | 땅콩죽                                                  | 야채스프                                                    | 크림스프                                                 |
| 오후<br>간식 | 빵/두유                                                | 바나나/제철과일                                                | 요플레                                                   | 도라야끼/우유                                              | 상투과자/두유                                                 | 요플레                                                  |
| 구분       | 월(05.25)                                            | 화(05.26)                                                | 수(05.27)                                              | 목(05.28)                                             | 금(05.29)                                                | 토(05.30)                                             |
| 점심<br>식단 | 백미밥/잡곡밥<br>아욱된장국<br>간장불고기<br>양배추찜<br>무생채<br>배추김치    | 백미밥/잡곡밥<br>육개장<br>두부구이<br>모듬버섯볶음<br>오이무침<br>배추김치        | 백미밥/잡곡밥<br>수제비국<br>단호박닭조림<br>마늘종양파볶음<br>얼갈이나물<br>배추김치 | 백미밥/잡곡밥<br>들깨미역국<br>해물콩나물찜<br>가지튀김<br>열무나물<br>배추김치   | 백미밥/잡곡밥<br>대파계란국<br>삼치데리야끼구이<br>양념깻잎무침<br>청경채나물<br>배추김치 | 백미밥/잡곡밥<br>유채된장국<br>제육볶음<br>다시마쌈/장<br>호박나물<br>배추김치   |
| 저녁<br>식단 | 백미밥/잡곡밥<br>순두부찌개<br>코다리강정<br>감자채볶음<br>열무나물<br>배추김치  | 백미밥/잡곡밥<br>만두국<br>오징어무조림<br>어묵채볶음<br>콩나물무침<br>배추김치      | 백미밥/잡곡밥<br>바지락냉이국<br>계란말이/계찹<br>연근조림<br>청경채나물<br>배추김치 | 백미밥/잡곡밥<br>얼큰어묵탕<br>돈육불고기<br>양배추찜<br>무생채<br>배추김치     | 백미밥/잡곡밥<br>오징어무국<br>연두부찜<br>햄감자조림<br>시금치나물<br>배추김치      | 백미밥/잡곡밥<br>들깨버섯국<br>닭간장조림<br>청포묵김무침<br>콩나물무침<br>배추김치 |
| 오전<br>간식 | 흑임자죽                                                | 양송이스프                                                   | 쇠고기스프                                                 | 옥수수스프                                                | 야채스프                                                    | 크림스프                                                 |
| 오후<br>간식 | 빵/두유                                                | 바나나/제철과일                                                | 요플레                                                   | 도라야끼/우유                                              | 상투과자/두유                                                 | 요플레                                                  |

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

※ 원산지 표시 : 쇠고기(모든음식)-수입산, 돼지고기(잡뼈, 등뼈, 불고기, 채, 찌개용, 민찌, 장조림, 사태)-국내산, 돼지고기(목전지)-수입산, 돼지고기(삼겹)-수입산, 닭고기(정육, 가슴)-수입산, 닭고기 (토막, 장각, 봉, 왕, 온마리)-국내산

오리고기(모든음식)-국내산, 오징어(채)-수입산, 오징어(링)-국산\*원양산, 오징어(젓갈)-중국산, 꽃게(모든음식)-수입산, 낙지(온마리)-수입산, 낙지(채)-수입산, 주꾸미(모든음식)-수입산

명태(모든음식)-러시아산, 고등어(모든음식)-국내산, 미꾸라지(모든음식)-중국산, 갈치(모든음식)-세네갈산, 조기(모든음식)-기니아산

두부(모든음식)-수입산, 쌀(모든음식)-국산, 배추김치(모든음식)-배추:국산, 고춧가루:중국산

※ 위 식단은 식자재 수급에 따라 일부 변경될 수 있습니다.