

식단표

2026년 08월

창원효사랑주간보호센터

구분						토(08.01)
점심 식단						쌀밥 맑은김치국(9) 돼지고기가지볶음(5,6,10,18) 달걀채소전(1,5,6) 양파채무침 잘게썬깍두기(9) (527/19kcal)
저녁 식단						쌀밥 육개장(5,6,16) 두부구이/양념장(5,6) 느타리버섯나물 상추겉절이 배추김치(9) (554/24kcal)
오전 간식						달걀죽(1)
오후 간식						절편 오미자차
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	쌀밥 시래깃국(5,6) 순살닭갈비(5,6,15) 상추쌈/쌈장(5,6) 맛살마요네즈무침(1,5,6,8) 배추김치(9) (554/27kcal)	쌀밥 건홍합살맑은국(18) 돼지고기두루치기(5,6,10) 연두부찜/오리엔탈 드레싱(5,6) 고구마순나물(5,6) 배추김치(9) (559/22kcal)	쌀밥 맑은청국장찌개(5,6) 코다리찜/양념장(5,6) 도라지나물(5,6) 김구이 배추김치(9) (595/55kcal)	쌀밥 무척국(5,6) 함박스테이크조림(5,6,16) 으깬단호박범벅(1,5) 양배추겉절이 배추김치(9) (557/17kcal)	쇠고기가지덮밥(5,6,16,18) 유부미소장국(5,6) 달걀찜(1) 양상추샐러드/요거 트드레싱(1,2,5) 배추김치(9) (567/24kcal)	쌀밥 순두부들깨탕(5,6) 캔콩치조림(5,6) 어묵볶음(5,6) 부추겉절이 배추김치(9) (575/30kcal)
저녁 식단	쌀밥 잘게썬오징어국(5,6,17) 적어구이(5,6) 얼갈이나물(5,6) 실파김무침(5,6) 배추김치(9) (528/33kcal)	쌀밥 부대찌개(1,2,5,6,9,10,15,16) 달걀말이(1,5) 잔멸치무침(5,6) 숙주나물무침 배추김치(9) (557/29kcal)	쌀밥 어묵국(5,6) 쇠고기두반장볶음(5,6,16) 새송이버섯나물(5,6) 양념깻잎지(5,6) 배추김치(9) (513/22kcal)	쌀밥 감자수제빻국(5,6) 두부양념조림(5,6) 건취나물무침(5,6) 오이생채(5,6) 배추김치(9) (502/20kcal)	쌀밥 맑은버섯찌개(5,6) 조기구이(5,6) 애호박나물(5,9) 양파채무침 배추김치(9) (538/30kcal)	쌀밥 미역국(5,6) 대패목살채소볶음(5,6,10) 브로콜리무침(5,6) 무생채 배추김치(9) (498/21kcal)
오전 간식	새우죽(5,6,9)	단팥죽(5)	완두콩죽(5)	게살죽(1,5,6,8)	고구마죽	흑임자죽
오후 간식	사과잼쿠키(1,2,5,6) 우유(2)	바람떡(5) 매실차	찜감자 식혜	롤케이크(1,2,5,6) 국화차	바나나	요플레(2)

구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	쌀밥 맑은김치국(5,9) 순살갈치조림(5,6) 연근땅콩소스무침(4) 숙주나물 배추김치(9) (557/28kcal)	쌀밥 미소된장국(5,6) 마파두부(5,6,10,18) 옥수수달걀전(1,5) 숙갓겉절이(5,6) 배추김치(9) (574/22kcal)	쌀밥 북엇국 쇠고기불고기(5,6,16) 모듬쌈/쌈장(5,6) 무나물 배추김치(9) (553/28kcal)	쌀밥 청국장찌개(5,6) 조기구이(5,6) 감자채피망볶음(5) 양배추겉절이 배추김치(9) (587/33kcal)	쌀밥1/2 장각삼계탕(15) 오이고추쌈장무침(5,6) 부추겉절이 배추김치(9) 수박 (450/35kcal)	쌀밥 유부된장국(5,6) 돼지고기간장볶음(5,6,10) 애호박나물(5,9) 김자반(5,6) 배추김치(9) (586/24kcal)
저녁 식단	쌀밥 순두부국(5) 다진쇠고기감자볶음(5,6,16) 새송이버섯나물(5,6) 양념깻잎지(5,6) 배추김치(9) (511/22kcal)	쌀밥 사골팍국(16) 삼치구이(5,6) 어묵조림(5,6) 근대나물무침 배추김치(9) (584/35kcal)	쌀밥 육개장(5,6,16) 달걀찜(1) 브로콜리볶음(5) 다진오징어젓갈무침(17) 배추김치(9) (555/25kcal)	쌀밥 미역국(5,6) 돼지고기두루치기(5,6,10) 고춧잎나물(5,6) 실파콩나물무침(5,6) 배추김치(9) (524/23kcal)	쌀밥 꽃게된장국(5,6,8) 순살고등어조림(5,6,7) 검정깨두부무침(5) 고구마순나물(5,6) 배추김치(9) (645/41kcal)	쌀밥 오징어찌개(5,6,17) 닭가슴살대파구이(5,15) 매콤가지무침(5,6) 양파절임지(5,6) 배추김치(9) (509/34kcal)
오전 간식	타락죽(2)	콩죽(5)	버섯채소죽	단호박죽	두부채소죽(5)	들깨죽
오후 간식	식빵/딸기잼(1,2,5,6) 우유(2)	수박 31kcal	미니약과(1,2,5,6) 수정과	삶은달걀(1) 요구르트(2)	술빵(5,6) 식혜	꿀토마토(12)
구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	쌀밥 어묵국(5,6) 닭볶음탕(5,6,15) 콘샐러드(1,5) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9) (584/28kcal)	쌀밥 맑은김치국(5,9) 고추장불고기(5,6,10) 새송이버섯나물(5,6) 근대무침 배추김치(9) (538/24kcal)	쌀밥 미역국(5,6) 가자미조림(5,6) 으깬고구마범벅(1,5) 양파채겉절이 배추김치(9) (553/27kcal)	쌀밥 부대찌개(1,2,5,6,9,10,15,16) 잡채(5,6) 연두부샐러드/오리엔탈소스(5,6) 오이액젓무침 배추김치(9) (570/19kcal)	카레라이스(2,5,6,10,12,16,18) 우동국물(5,6) 순살돈까스/소스(5,6,10,12) 무생채 배추김치(9) (692/21kcal)	쌀밥 북엇국 쇠고기가지볶음(5,6,16) 다진팽이버섯달걀전(1,5) 양상추유자청무침(5,6) 배추김치(9) (583/29kcal)
저녁 식단	쌀밥 두부새우젓국(5,9) 생선까스/타르타르소스(5) 양배추나물(5) 치커리매실청무침 배추김치(9) (606/20kcal)	쌀밥 꽃게된장국(5,6,8) 채소달걀찜(1) 소시지피망볶음(5,6,10,15,16) 열무나물 배추김치(9) (525/30kcal)	쌀밥 버섯찌개(5,6) 훈제오리볶음(5,6) 모듬쌈/쌈장(5,6) 강낭콩조림(5,6) 배추김치(9) (517/24kcal)	쌀밥 우거지된장국(5,6) 조기구이(5,6) 도라지나물(5) 깻잎겉절이 배추김치(9) (530/26kcal)	쌀밥 콩나물국(5,6) 돼지고기김치볶음(5,6,9,10) 느타리버섯나물 김구이 잘게썰각두기(9) (484/24kcal)	쌀밥 동태탕(5,6) 숙갓두부무침(5,6) 어묵채볶음(5,6) 양파절임지(5,6) 배추김치(9) (539/30kcal)
오전 간식	닭죽(15)	달걀죽(1)	단팥죽(5)	완두콩죽(5)	게살죽(1,5,6,8)	고구마죽
오후 간식	썩절편 요구르트(2)	미니와플(1,2,5,6) 두유(5)	찜옥수수 매실차	카스텔라(1,2,6) 우유(2)	참외	삶은달걀(1) 과채주스

구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	쌀밥 건홍합뭇국(18) 제육볶음(5,6,10) 애호박전(1,5,6) 고추절임지(5,6) 배추김치(9) (565/21kcal)	쌀밥 유부된장국(5,6) 새우완자조림(5,6,9) 달걀찜(1) 꼬시래기무침(5,6) 배추김치(9) (573/28kcal)	쌀밥 북엇국 다진쇠고기표고버섯 볶음(5,6,16) 두부강정(5,6,12) 양배추샐러드/오리 엔탈드레싱(5,6) 배추김치(9) (582/24kcal)	쌀밥 미역국(5,6) 삼치양념조림(5,6) 브로콜리땅콩소스무 침(1,4,5) 부추액젓무침 배추김치(9) (520/32kcal)	쌀밥1/3 토마토스파게티(2,5 ,6,10,12,15,16,18) 미소장국(5,6) 해쉬브라운(5) 양파피클 배추김치(9) (586/13kcal)	쌀밥 육개장(5,6,16) 적어구이(5,6) 동근호박새우젓조림 (5,9) 쪽파무생채 배추김치(9) (628/32kcal)
저녁 식단	쌀밥 우거지된장국(5,6) 두부양념조림(5,6) 감자채볶음(5) 양배추생채(5,6) 배추김치(9) (483/18kcal)	쌀밥 매콤쇠고기국(5,6,1 6) 순살고등어구이(5,6 ,7) 강낭콩조림(5,6) 청경채나물 배추김치(9) (628/32kcal)	짜장뎡밥(1,5,6,10, 15,16,18) 우동국물(5,6) 달걀후라이(1,5) 단무지채실파무침 배추김치(9) (555/21kcal)	쌀밥 꽃게된장국(5,6,8) 돼지고기불고기(5,6 ,10) 토란대들깨나물(5,6) 치커리사과무침(5,6) 배추김치(9) (610/32kcal)	쌀밥 참치고추장찌개(5,6) 순살가자미구이(5,6) 가지양파무침(5,6) 숙주나물 배추김치(9) (608/35kcal)	쌀밥 시래기들깨탕(5,6) 맛살고추장볶음(1,5 ,6,8) 연두부찜/양념장(5, 6) 고사리나물(5,6) 배추김치(9) (517/22kcal)
오전 간식	흑임자죽	타락죽(2)	콩죽(5)	버섯채소죽	단호박죽	두부채소죽(5)
오후 간식	바나나	링도넛(1,2,6) 우유(2)	삶은달걀(1) 두유(5)	증편(5) 식혜	수박	미니핫도그(1,2,6,1 0) 요구르트(2)
구분	월(08.31)					
점심 식단	쌀밥 열무된장국(5,6) 순살갈치구이(5,6) 브로콜리볶음(5) 양파채무침 배추김치(9) (537/25kcal)					
저녁 식단	쌀밥 부대찌개(1,2,5,6,9, 10,15,16) 달걀말이(1,5) 감자조림(5,6) 견취나물무침(5,6) 배추김치(9) (586/25kcal)					
오전 간식	들깨죽					
오후 간식	미니꿀호떡(1,2,5,6) 배주스					

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

※ 창원시1어린이·사회복지급여관리지원센터