

식단표

2026년 10월

창원효사랑주간보호센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				쌀밥 북엇국 순살닭갈비(5,6,15) 모듬쌈/쌈장(5,6) 고사리나물(5,6) 배추김치(9) (558/32kcal)	곤드레나물밥/양념 장(5,6) 유부된장국(5,6) 왕만두찜/간장(5,6) 청경채무침(5,6) 배추김치(9) 요구르트(2) (561/19kcal)	쌀밥 매콤어묵국(5,6) 적어구이(5,6) 두부무침(5) 고춧잎무침(5,6) 배추김치(9) (548/34kcal)
저녁 식단				쌀밥 감자맑은국(5,6) 양념두부조림(5,6) 새우살버섯볶음(5,9) 부추겉절이 배추김치(9) (523/30kcal)	쌀밥 쇠고기콩나물국(5,6 ,16) 동태포전/양념장(1, 5,6) 도라지나물(5) 양념깻잎지(5,6) 배추김치(9) (578/27kcal)	쌀밥 미역국(5,6) 돼지고기폭찹(5,10, 12) 시금치나물(5,6) 양배추생채(5,6) 배추김치(9) (517/21kcal)
오전 간식				단팥죽(5)	완두콩죽(5)	게살죽(1,5,6,8)
오후 간식				삶은달걀(1) 식혜	카스텔라(1,2,5,6) 우유(2)	찐고구마 동굴레차
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	쌀밥 버섯맑은국(5,6) 마파두부(5,6,10,18) 감자고로케/케찹(1, 2,5,6,12) 부추매실청무침 배추김치(9) (623/21kcal)	쌀밥 된장찌개(5,6) 순살고등어구이(5,6 ,7) 달걀장조림(1,5,6) 알배추겉절이 배추김치(9) (624/33kcal)	쌀밥 미역국(5,6) 돼지고기두루치기(5 ,6,10) 멸치깻잎순조림(5,6) 콘샐러드(1,5) 배추김치(9) (584/26kcal)	쌀밥 쇠고기국(5,6,16) 순살갈치조림(5,6) 감자채볶음(5) 매콤숙주무침 배추김치(9) (606/30kcal)	쌀밥1/2 우동(5,6) 순살닭강정(1,5,6,1 2,15) 양상추샐러드/흑임 자드레싱(1,5,6) 단무지무침 배추김치(9) (512/17kcal)	쌀밥 애호박새우젓국(5,9) 고추장불고기(5,6,1 0) 느타리버섯나물 무생채 배추김치(9) (536/23kcal)
저녁 식단	쌀밥 아욱국(5,6) 동태조림(5,6) 애호박나물(5,9) 다진오징어젓갈무침 (17) 배추김치(9) (503/26kcal)	쌀밥 콩나물국(5,6) 쇠고기우엉채볶음(5 ,6,16) 김구이 오이고추쌈장무침(5 ,6) 배추김치(9) (488/17kcal)	쌀밥 북어채달걀국(1,5,6) 두부부침/양념장(5, 6) 표고버섯무나물 양배추겉절이 배추김치(9) (583/26kcal)	쌀밥 홍합살맑은국(18) 참치김치볶음(5,9) 동그랑땡구이(1,5,6 ,10,15,16) 오이무침(5,6) 잘게썬깍두기(9) (597/28kcal)	쌀밥 맑은청국장찌개(5,6) 조기구이(5,6) 도라지나물(5,6) 양념깻잎지(5,6) 배추김치(9) (566/30kcal)	쌀밥 해물짬뽕국(5,6,16, 17,18) 달걀말이(1,5) 건파래볶음(5) 얼갈이나물(5,6) 배추김치(9) (558/25kcal)
오전 간식	고구마죽	흑임자죽	타락죽(2)	콩죽(5)	버섯채소죽	단호박죽
오후 간식	땅콩샌드(1,2,4,5,6) 국화차	찐단호박 누룽지동굴레차	바람떡(5) 오미자차	카스타드(1,2,5,6) 오렌지주스	삶은달걀(1) 요구르트(2)	프렌치토스트(1,2,5 ,6) 사과주스

구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	쌀밥 북엇국 쇠고기양배추볶음(5,6,16) 감자양념조림(5,6) 알마늘지(5,6) 배추김치(9) (576/24kcal)	쌀밥 맑은김치국(9) 생선까스/타르타르(1,5) 시금치나물(5,6) 도토리묵무침(5,6) 잘게썰깍두기(9) (599/16kcal)	쌀밥 홍합살맑은국(18) 대패삼겹숙주볶음(5,6,10) 새송이버섯나물(5) 오이생채(5,6) 배추김치(9) (612/21kcal)	쌀밥 시래기된장국(5,6) 동태조림(5,6) 달걀찜(1) 양상추유자청무침(5,6) 배추김치(9) (589/52kcal)	카레라이스(2,5,6,10,12,16,18) 맑은미소장국(5,6) 집게맛살튀김(1,5,6,8) 양파피클 배추김치(9) (662/19kcal)	쌀밥 미역국(5,6) 순살갈치구이(5,6) 검정깨두부무침(5) 알배추겉절이 배추김치(9) (570/30kcal)
저녁 식단	쌀밥 유부맑은국(5,6) 스크램블에그(1,5) 잔멸치조림(5,6) 청경채나물 배추김치(9) (549/29kcal)	쌀밥 새우살애호박국(9) 고추장돼지불고기(5,6,10) 미역줄기볶음(5) 간장깻잎지(5,6) 배추김치(9) (556/30kcal)	쌀밥 고사리들깨탕(5,6) 가자미찜/양념장(5,6) 연근조림(5,6) 상추겉절이 배추김치(9) (550/31kcal)	쌀밥 감자양파국 두부스테이크/소스(1,5,6,12,16) 브로콜리무침(5,6) 무생채 배추김치(9) (529/21kcal)	쌀밥 버섯맑은국(5,6) 고등어조림(5,6,7) 깻잎순나물 양배추생채(5,6) 배추김치(9) (494/28kcal)	쌀밥 매콤바지락탕(18) 닭살크림소스조림(2,15) 근대나물 콩나물무침(5,6) 배추김치(9) (548/29kcal)
오전 간식	두부채소죽(5)	들깨죽	닭죽(15)	달걀죽(1)	단팥죽(5)	완두콩죽(5)
오후 간식	미니붕어빵(1,2,5,6) 우유(2)	찐고구마 식혜	옥수수술빵(5,6) 매실차	삶은달걀(1) 작두콩차(5,6)	바람떡(5) 배주스	미니약과(5,6) 현미녹차
구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	쌀밥 동태탕(5,6) 잡채(5,6,10) 브로콜리무침(5,6) 양파장아찌(5,6) 배추김치(9) (574/26kcal)	쌀밥 어묵국(5,6) 쇠고기피망볶음(5,6,16) 두부감자가루무침(5) 깻잎순겉절이 배추김치(9) (581/29kcal)	쌀밥 매콤감자국(5,6) 고갈비(5,6,7) 맛살채소볶음(1,5,6,8) 청경채나물 배추김치(9) (690/32kcal)	쌀밥 부대찌개(1,2,5,6,9,10,15,16) 달걀찜(1) 새우살애호박나물(5,6,9) 양상추샐러드/흑임자드레싱(1,5,6) 배추김치(9) (587/34kcal)	나물비빔밥/약고추장(5,6,16) 배춧국(9) 해물동그랑땡(1,5,6,9,17,18) 오이생채(5,6) 잘게썰깍두기(9) 요구르트(2) (558/22kcal)	쌀밥 북엇국 돼지고기두루치기(5,6,10) 청포묵무침(5,6) 알배추겉절이 배추김치(9) (555/25kcal)
저녁 식단	쌀밥 우거지된장국(5,6) 두부양념조림(5,6) 옥수수전(1,5,6) 부추무생채 배추김치(9) (576/22kcal)	쌀밥 미역국(5,6) 묵은지닭볶음탕(5,6,9,15) 목이버섯나물(5,6) 오이마요네즈무침(1,5) 잘게썰깍두기(9) (512/23kcal)	쌀밥 꽃게된장국(5,6,8) 돼지고기단호박조림(5,6,10) 숙주나물 양배추생채(5,6) 배추김치(9) (478/30kcal)	쌀밥 순두부국(5) 조기찜/양념장(5,6) 버섯들깨조림(5,6) 양념깻잎지(5,6) 배추김치(9) (511/32kcal)	쌀밥 사골쇠고기국(16) 매추리알게참볶음(1,5,12) 시금치나물 건파래무침(5,6) 배추김치(9) (554/26kcal)	쌀밥 맑은청국장찌개(5,6) 적어구이(5,6) 양념감자조림(5,6) 고추절임지(5,6) 배추김치(9) (567/32kcal)
오전 간식	게살죽(1,5,6,8)	고구마죽	흑임자죽	타락죽(2)	콩죽(5)	버섯채소죽
오후 간식	삶은달걀(1) 식혜	카스타드(1,2,5,6) 오렌지주스	잼샌드위치(1,2,5,6) 요구르트(2)	바람떡(5) 둥굴레차	찐단호박 요구르트(2)	미니붕어빵(1,2,5,6) 포도주스

구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	쌀밥 애호박들깨국 쇠고기감자볶음(5,6 ,16) 데친양배추/쌈장(5, 6) 실 파김가루무침 배추김치(9) (553/18kcal)	쌀밥 맑은청국장찌개(5,6) 삼치조림(5,6) 스크램블에그(1,5) 청경채나물 배추김치(9) (615/42kcal)	쌀밥 버섯찌개(5,6) 쇠고기당면불고기(5 ,6,16) 브로콜리두부무침(5) 무생채 배추김치(9) (562/28kcal)	쌀밥 강된장찌개(5,6) 순살갈치구이(5,6) 멸치깻잎순조림(5,6) 오이무침(5,6) 배추김치(9) (566/33kcal)	짜장덮밥(1,5,6,10, 15,16,18) 콩나물국(5,6) 미니돈까스/소스(1, 5,6,10,12,16) 짜사이채무침 배추김치(9) (642/31kcal)	쌀밥 무채맑은국(5,6) 훈제오리단호박찜(5 ,6) 연두부샐러드/오리 엔탈소스(5,6) 부추겉절이 배추김치(9) (500/18kcal)
저녁 식단	쌀밥 동태탕(5,6) 달걀장조림(1,5,6) 느타리버섯나물 부추오이무침 배추김치(9) (523/31kcal)	쌀밥 미역국(5,6) 돼지고기두반장볶음 (5,6,10) 건취나물무침(5,6) 배추채겉절이 잘게썬깍두기(9) (446/22kcal)	쌀밥 목은지된장국(5,6,9) 닭살고추장볶음(5,6 ,15) 으깬고구마범벅(1,5) 콩나물무침(5,6) 잘게썬깍두기(9) (537/24kcal)	쌀밥 낙지연포탕(6) 두부찜/양념장(5,6) 어묵채볶음(5,6) 상추겉절이 배추김치(9) (544/27kcal)	쌀밥 아욱국(5,6) 가자미조림(5,6) 김자반볶음(5) 얼갈이나물(5,6) 배추김치(9) (465/29kcal)	쌀밥 북엇국 쇠고기양배추볶음(5 ,6,16) 고사리나물(5,6) 다진오징어젓갈무침 (17) 배추김치(9) (580/27kcal)
오전 간식	단호박죽	두부채소죽(5)	들깨죽	닭죽(15)	달걀죽(1)	단팥죽(5)
오후 간식	핫케이크(1,2,5,6) 우유(2)	보리떡 메밀차(3)	약과도넛(1,2,5,6) 감잎차	삶은달걀(1) 매실차	팔양갱(5) 현미녹차	카스텔라(1,2,5,6) 요구르트(2)

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

※ 창원시1어린이·사회복지급여관리지원센터