

# 식단표

2026년 09월

다운재가복지센터

| 구분       |                                                   | 화(09.01)                                           | 수(09.02)                                           | 목(09.03)                                             | 금(09.04)                                         | 토(09.05)                                         |
|----------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 |                                                   | 잡곡밥<br>달걀국<br>단호박해물찜<br>가지볶음<br>양배추나물<br>열무김치      | 카레라이스<br>미소된장국<br>닭살채소무침<br>궁채나물<br>배추김치<br>요구르트   | 잡곡밥<br>우거지들깨국<br>해물완자전<br>도토리묵무침<br>애호박나물<br>배추김치    | 잡곡밥<br>근대된장국<br>돈육볶침<br>밥새우볶음<br>고춧잎무침<br>배추김치   | 잡곡밥<br>청국장찌개<br>고등어구이<br>청포묵김무침<br>참나물무침<br>배추김치 |
| 저녁<br>식단 |                                                   | 백미밥<br>건새우아욱국<br>오향장육<br>오이무침<br>고구마순나물<br>배추김치    | 백미밥<br>물만둣국<br>오징어볶음<br>미니새송이버섯조림<br>미나리무침<br>배추김치 | 백미밥<br>순두부찌개<br>차돌박이숙주볶음<br>썩갓나물<br>무생채<br>배추김치      | 백미밥<br>사골곰탕<br>순살아귀찜<br>천사채샐러드<br>비름나물<br>배추김치   |                                                  |
| 오전<br>간식 |                                                   | 누룽지죽                                               | 누룽지죽                                               | 누룽지죽                                                 | 누룽지죽                                             | 누룽지죽                                             |
| 오후<br>간식 |                                                   | 찐고구마<br>우유                                         | 모닝빵<br>둥굴레차                                        | 증편<br>현미녹차                                           | 통밀쿠키<br>우영차                                      | 채소찜<br>매실차                                       |
| 구분       | 월(09.07)                                          | 화(09.08)                                           | 수(09.09)                                           | 목(09.10)                                             | 금(09.11)                                         | 토(09.12)                                         |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>육개장<br>녹두빈대떡<br>연근조림<br>열무나물<br>배추김치       | 잡곡밥<br>맑은유부국<br>소고기양배추볶음<br>부들어묵조림<br>고사리나물<br>깍두기 | 짜장밥<br>달걀찜국<br>탕수육&소스<br>짜사이채무침<br>배추김치<br>요구르트    | 잡곡밥<br>호박잎된장국<br>돈육수육<br>상추쌈&쌈장<br>아삭이고추된장무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>건새우미역국<br>간장찜닭<br>궁채들깨나물<br>참나물무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>사골곰탕<br>고등어무조림<br>어항가지볶음<br>취나물무침<br>배추김치 |
| 저녁<br>식단 | 백미밥<br>바지락살미역국<br>닭볶음탕<br>표고버섯볶음<br>청경채나물<br>배추김치 | 백미밥<br>아욱된장국<br>코다리양념찜<br>채식잡채<br>토란대나물<br>배추김치    | 백미밥<br>버섯들깨국<br>닭갈비<br>청포묵무침<br>비름나물<br>배추김치       | 백미밥<br>김치콩나물국<br>낙지볶음<br>단호박범벅<br>썩갓나물<br>깍두기        | 백미밥<br>근대맑은국<br>마파두부<br>해파리냉채<br>부추나물<br>배추김치    |                                                  |
| 오전<br>간식 | 누룽지죽                                              | 누룽지죽                                               | 누룽지죽                                               | 누룽지죽                                                 | 누룽지죽                                             | 누룽지죽                                             |
| 오후<br>간식 | 통밀쿠키<br>둥굴레차                                      | 꿀호떡<br>현미녹차                                        | 찐옥수수<br>둥굴레차                                       | 쌀과자<br>우유                                            | 머핀<br>우유                                         | 땅콩샌드<br>작두콩차                                     |

| 구분       | 월(09.14)                                            | 화(09.15)                                                  | 수(09.16)                                              | 목(09.17)                                              | 금(09.18)                                           | 토(09.19)                                            |
|----------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>꽃게된장국<br>돈육채소볶음<br>도토리묵무침<br>호박잎나물<br>배추김치   | 뿌리채소영양밥&양<br>념장<br>콩나물국<br>동그랑땡전<br>양념콩잎지<br>배추김치<br>사과주스 | 잡곡밥<br>바지락살미역국<br>돈육꼭창<br>옥수수채소전<br>단배추나물<br>깍두기      | 잡곡밥<br>순두부찌개<br>삼치조림<br>청포묵무침<br>도라지나물<br>배추김치        | 잡곡밥<br>고추장찌개<br>훈제오리찜<br>연근흑임자소스무침<br>부추생채<br>배추김치 | 잡곡밥<br>곤이알탕<br>돈육채소조림<br>숙주겨자냉채<br>고추지무침<br>배추김치    |
| 저녁<br>식단 | 백미밥<br>뼈없는갈비탕<br>임연수카레구이<br>표고버섯나물<br>미역초무침<br>배추김치 | 백미밥<br>북엇국<br>닭살불고기<br>가지양념찜<br>비름나물<br>배추김치              | 백미밥<br>얼큰애호박국<br>차돌박이숙주볶음<br>감자조림<br>참나물무침<br>배추김치    | 백미밥<br>시금치된장국<br>너비아니구이<br>느타리버섯볶음<br>상추겉절이<br>배추김치   | 백미밥<br>소고기당면국<br>오징어볶음<br>고사리나물<br>오이무침<br>배추김치    |                                                     |
| 오전<br>간식 | 누룽지죽                                                | 누룽지죽                                                      | 누룽지죽                                                  | 누룽지죽                                                  | 누룽지죽                                               | 누룽지죽                                                |
| 오후<br>간식 | 찐감자<br>우유                                           | 증편<br>수정과                                                 | 카스타드<br>둥굴레차                                          | 단호박찜<br>현미녹차                                          | 약과<br>우영차                                          | 단팥빵<br>우유                                           |
| 구분       | 월(09.21)                                            | 화(09.22)                                                  | 수(09.23)                                              | 목(09.24)                                              | 금(09.25)                                           | 토(09.26)                                            |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>부대찌개<br>돈육잡채<br>연근샐러드<br>비름나물<br>깍두기         | 잡곡밥<br>우거지들깨국<br>해물찜<br>맛살오이냉채<br>미역줄기볶음<br>배추김치          | 백미밥<br>애호박맑은국<br>닭볶음탕<br>시래기나물<br>상추무침<br>깍두기         | 잡곡밥<br>청국장찌개<br>삼치구이<br>무생채<br>양배추찜&쌈장<br>배추김치        | 잡곡밥1/2<br>사골떡국<br>돈육갈비찜<br>해파리냉채<br>배추나물<br>깍두기    | 잡곡밥<br>홍합살맑은국<br>오리주물럭<br>치커리유자청무침<br>된장콩잎지<br>배추김치 |
| 저녁<br>식단 | 백미밥1/2<br>미소된장국<br>닭갈비<br>들기름막국수<br>양념깍잎지<br>깍두기    | 백미밥<br>버섯전골<br>코다리조림<br>브로콜리무침<br>숙주나물<br>배추김치            | 잡곡밥<br>양송이소프<br>함박스테이크&소스<br>마카로니콘샐러드<br>당근생채<br>배추김치 | 백미밥<br>썩갠어묵국<br>소고기두부조림<br>파리고추멸치볶음<br>참나물겉절이<br>배추김치 | 백미밥<br>들기름미역국<br>새우살채소볶음<br>미나리초무침<br>박나물<br>배추김치  |                                                     |
| 오전<br>간식 | 누룽지죽                                                | 누룽지죽                                                      | 누룽지죽                                                  | 누룽지죽                                                  | 누룽지죽                                               | 누룽지죽                                                |
| 오후<br>간식 | 프렌치토스트<br>우유                                        | 양갱<br>현미녹차                                                | 바람떡<br>둥굴레차                                           | 핫케이크<br>우유 ②                                          | 송편<br>식혜                                           | 한과 ⑤<br>둥굴레차                                        |
| 구분       | 월(09.28)                                            | 화(09.29)                                                  | 수(09.30)                                              |                                                       |                                                    |                                                     |
| 점심<br>식단 | 열무보리비빔밥<br>북엇국<br>닭다릿살구이<br>비빔당면<br>상추겉절이<br>깍두기    | 잡곡밥<br>호박고추장찌개<br>훈제오리찜<br>참나물무침<br>비트무초절임<br>배추김치        | 잡곡밥<br>맑은유부국<br>낙지채소볶음<br>고춧잎무침<br>곤약김가루무침<br>배추김치    |                                                       |                                                    |                                                     |
| 저녁<br>식단 | 백미밥<br>동태국<br>두부강정<br>느타리버섯볶음<br>도라지무침<br>배추김치      | 백미밥<br>근대맑은국<br>고갈비<br>가지나물<br>치커리사과무침<br>배추김치            | 백미밥<br>김치찌개<br>채소달걀찜<br>볼어묵조림<br>호박잎나물<br>깍두기         |                                                       |                                                    |                                                     |
| 오전<br>간식 | 누룽지죽                                                | 누룽지죽                                                      | 누룽지죽                                                  |                                                       |                                                    |                                                     |
| 오후<br>간식 | 쌀과자<br>현미녹차                                         | 찐옥수수<br>보리차                                               | 소금빵<br>오미자차                                           |                                                       |                                                    |                                                     |

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

※ 원산지 표시 : 쌀- 국산

쇠고기- 국산

돼지고기 - 국산

닭고기 - 국산

오리고기 - 국산

배추김치 - 국산

고춧가루 - 중국산

낙지 - 베트남산

명태 - 러시아산

고등어 - 국내산

오징어 - 베트남산

두부 - 외국산

삼치 - 국내산

너비아니구이 - 국내산

※ 거제시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단표

※ 영양정보: 열량(kcal), 단백질(g), 알레르기 유발식품

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

※ 잡곡밥과 쌀밥(백미밥)은 서로 변경 가능합니다.