



9월 1주차 식단표

포항시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026년 8월 20일

담당자: 영양사 오지선

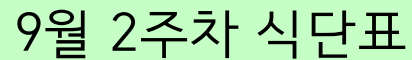
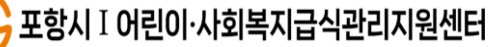
* 두월에 한번씩 제공되는 제철음식을 활용한 식단을 확인해보세요!

구분				1 (화)	2 (수)	3 (목)	4 (금)	5 (토)
일반	아침			백미밥 사골우거지국 두부조림 마늘종조림 고춧잎된장무침 배추김치	백미밥 아욱국 훈제오리채소찜 고사리볶음 무생채 배추김치	백미밥 매콤콩나물국 열기구이 곤드레나물 가지볶음 배추김치	백미밥 송농 돈목살양파볶음 궁채나물 양상추샐러드 배추김치	백미밥 쭈갓국 너비아니구이 느타리맛살볶음 양념깻잎지 배추김치
	열량/단백질			563/28	505/22	505/31	600/21	510/30
	점심			잡곡밥 토란대국 제육볶음 콩나물무침 모듬쌈/쌈장 배추김치	짜장밥 부추맑은국 군만두/양념장 오이양파무침 배추김치 자두	잡곡밥 순살감자탕 달걀말이 애호박볶음 깻순나물 배추김치	잡곡밥 청국장 쇠고기파리고추조림 건새우볶음 청경채무침 배추김치	잡곡밥 열무된장국 삼치무조림 고구마순나물 시금치무침 배추김치
	열량/단백질			500/22	566/21	566/34	500/29	520/30
	저녁			백미밥 북엇국 미트볼토마토소스조림 도라지무침 비름나물 배추김치	백미밥 청경채된장국 쇠불고기 새송이버섯볶음 양배추쌈/쌈장 배추김치	백미밥 미역국 두부두루치기 불어묵조림 열무겉절이 배추김치	백미밥 온도토리묵국 주꾸미채소볶음 부추전 토란대나물 배추김치	백미밥 감자양파국 춘천달걀비 숙주무침 브로콜리숙회/초장 배추김치
	열량/단백질			517/26	511/25	569/25	570/28	506/29
간식	오전							
	오후			카스테라,우유	잔기지떡,수정과	팥배기,우유	양갱,보리차	구운도넛,우유
죽식	아침							
	점심							
	저녁							

• 원산지표시

* 치아보조식의 경우 반찬을 다져서 촉촉하고 부드러운 상태로 제공해주세요 *열량/단백질 단위 : kcal/g

쌀/콩	밥	현미	잡쌀	죽	누룽지	두부류	콩가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
육류/김치	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추(봄동,단배추)	고춧가루
	국내산	(외국산) 산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	고등어	갈치	명태(동태)	참치(다랑어)	꽃게	오징어	주꾸미
	국내산	국내산	러시아산	가공	중국산	중국산	태국산
식육/어가공품	떡갈비	미트볼	소시지	햄	베이컨	해물완자	
	가공	가공	가공	가공	가공	가공	산



담당자: 영양사 오지선



* 원산지 표시

쌀/콩	밥	현미	찰쌀	죽	누룽지	두부류	콩가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
육류/김치	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추(봄동, 단배추)	고춧가루
	국내산	(외국산) 산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	고등어	갈치	명태(동태)	참치(다랑어)	꽃게	오징어	주꾸미
	국내산	국내산	러시아산	가공	중국산	중국산	ㅏ
식육/어가공품	떡갈비	미트볼	소시지	햄	베이컨	해물완자	
	가공	가공	가공	가공	가공	가공	산



9월 3주차 식단표



포항시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026년 8월 20일

담당자: 영양사 오지선

* 두달에 한번씩 제공되는 제철음식을 활용한 식단을 확인해보세요!

구분		13 (일)	14 (월)	15 (화)	16 (수)	17 (목)	18 (금)	19 (토)
일반	아침	백미밥 다슬기국 베이컨애호박볶음 검은콩조림 얼갈이겉절이 배추김치	백미밥 청국장 스크램블에그 양파어묵볶음 무생채 배추김치	백미밥 들깨수제비국 참치김치볶음 쇠고기곤약조림 부추무침 배추김치	백미밥 북엇국 두부피망볶음 숙주오이냉채 토란대나물 배추김치	백미밥 송농 오리불고기 취나물볶음 미나리초무침 배추김치	백미밥 시래기국 쇠고기채소조림 고구마순나물 썩갠장무침 배추김치	백미밥 팽이버섯장국 소세지채소볶음 시금치두부무침 고사리나물 배추김치
	열량/단백질	541/25	598/30	607/34	519/24	584/22	512/32	532/24
	점심	잡곡밥 부추맑은국 마파두부 돈채피망볶음 깻순나물 배추김치	잡곡밥 머위대국 쇠고기배추찜 녹두전 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥 사골팓국 순대채소볶음 도라지무침 채소스틱/쌈장 배추김치	곤드레나물밥/양념장 꼬지어묵국 메추리알장조림 잔멸치볶음 배추김치 사과	잡곡밥 양송이스프 돈까스/소스 브로콜리들깨무침 마카로니콘샬러드 배추김치	잡곡밥 아욱국 두부두루치기 맛살청경채볶음 방풍나물 배추김치	잡곡밥 매콤애호박국 갈치조림 미역줄기볶음 가지무침 배추김치
	열량/단백질	531/27	547/28	569/28	557/29	603/20	543/27	508/27
	저녁	백미밥 열무된장국 순살코다리조림 고사리볶음 브로콜리숙회/초장 배추김치	백미밥 숙주맑은국 돈육고추장불고기 느타리버섯볶음 모듬쌈/쌈장 배추김치	백미밥 미역국 순살달조림 감자채볶음 비름나물 배추김치	백미밥 근대된장국 쇠갈비찜 가지나물 참나물무침 배추김치	백미밥 콩비지찌개 주꾸미채소볶음 연근견과류조림 마늘종지무침 배추김치	백미밥 무칫국 안동찜닭 유채나물 오이양파무침 배추김치	백미밥 콩나물국 대패삼겹파채볶음 곤드레나물 상추겉절이 배추김치
	열량/단백질	505/41	506/30	501/24	525/22	584/28	515/31	598/21
간식	오전							
	오후	슈크림빵,우유	약과,녹차	통밀쿠키,우유	영양찰떡,보리차	찐 고구마,우유	바람떡,등글레차	마들렌,우유
죽식	아침							
	점심							
	저녁							

• 원산지표시

* 치아보조식의 경우 반찬을 다져서 촉촉하고 부드러운 상태로 제공해주세요 *열량/단백질 단위 : kcal/g

쌀/콩	밥	현미	잡쌀	죽	누룽지	두부류	콩가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
육류/김치	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추(봄동,단배추)	고춧가루
	국내산	(외국산) 산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	고등어	갈치	명태(동태)	참치(다랑어)	꽃게	오징어	주꾸미
	국내산	국내산	러시아산	가공	중국산	중국산	태국산
식육/어가공품	떡갈비	미트볼	소시지	햄	베이컨	해물완자	
	가공	가공	가공	가공	가공	가공	산



9월 4주차 식단표

포항시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026년 8월 20일

담당자: 영양사 오지선

* 두달에 한번씩 제공되는 제철음식을 활용한 식단을 확인해보세요!

구분		20 (일)	21 (월)	22 (화)	23 (수)	24 (목)	25 (금)	26 (토)
일반	아침	백미밥 설렁탕/소면 채소달걀부침 부추무침 양파초절임 배추김치	백미밥 황태미역국 두부조림 고구마순나물 양념깻잎지 배추김치	백미밥 실파장국 쇠고기새송이버섯조림 매콤콩나물무침 얼갈이겉절이 배추김치	백미밥 물만둣국 조기구이 방풍나물 감자샐러드 배추김치	백미밥 시래기국 떡갈비조림 시금치나물 마늘종지무침 배추김치	백미밥 송농 돼지목살청경채볶음 가지나물 참나물무침 배추김치	백미밥 김치국 훈제오리채소찜 도라지초무침 고춧잎나물 배추김치
	열량/단백질	588/21	516/28	529/31	508/26	566/30	562/20	569/25
	점심	잡곡밥 아욱국 쇠고기숙주볶음 감자조림 양배추겉절이 배추김치	잡곡밥 열무된장국 돈수육/새우젓 근대나물 상추무침 배추김치	잡곡밥 미나리맑은국 닭볶음탕 무른우영채조림 토란대나물 배추김치	잔치국수 추가밥 들기름두부구이 부지깻이나물 배추김치 요구르트	잡곡밥 콩나물국 오삼불고기 미나리무침 모듬쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥 쇠고기묵국 삼색꼬치전 잡채 연근흑임자샐러드 배추김치	잡곡밥 얼갈이국 너비아니구이 표고버섯들깨볶음 오이양파무침 배추김치
	열량/단백질	561/30	507/29	523/28	510/23	531/30	583/25	515/31
	저녁	백미밥 청국장 새우살피망볶음 옛날소세지전 머위대나물 배추김치	백미밥 청경채맑은국 오리주물럭 도토리묵무침 유채나물 배추김치	백미밥 단배추국 미트볼케첩조림 애호박볶음 비름나물 배추김치	백미밥 무쌈국 돈육간장불고기 곤드레나물 다시마쌈/양념장 배추김치	백미밥 육개장 채소달걀말이 맛살팽이버섯볶음 궁채나물 배추김치	백미밥 해물짬뽕국 온두부/양념장 취나물무침 브로콜리숙회/초장 배추김치	백미밥 썩갓국 고등어무조림 고사리볶음 치커리사과무침 배추김치
	열량/단백질	583/35	507/25	512/34	547/29	541/22	522/31	517/30
간식	오전							
	오후	무지개떡,결명자차	카스테라,우유	쌀과자,녹차	호두과자,우유	한과,식혜	송편,우유	백설기,보리차
죽식	아침							
	점심							
	저녁							

• 원산지표시

* 치아보조식의 경우 반찬을 다져서 촉촉하고 부드러운 상태로 제공해주세요 * 열량/단백질 단위 : kcal/g

쌀/콩	밥		현미		잡쌀		죽		누룽지		두부류		콩가루	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
육류/김치	쇠고기				돼지고기		닭고기		오리고기		배추(봄동,단배추)		고춧가루	
	국내산		(외국산)		산		국내산		국내산		국내산		국내산	
수산물	고등어		갈치		명태(동태)		참치(다랑어)		꽃게		오징어		주꾸미	
	국내산		국내산		러시아산		가공		중국산		중국산		태국산	
식육/어가공품	떡갈비		미트볼		소시지		햄		베이컨		해물완자			
	가공		가공		가공		가공		가공		가공		산	



9월 5주차 식단표



포항시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026년 8월 20일

담당자: 영양사 오지선

* 두월에 한번씩 제공되는 제철음식을 활용한 식단을 확인해보세요!

구분		27 (일)	28 (월)	29 (화)	30 (수)			
일반	아침	백미밥 근대된장국 목살마늘구이 도토리묵무침 궁채장아찌 배추김치	백미밥 콩비지찌개 쇠고기파리고추조림 취나물무침 브로콜리숙회/초장 배추김치	백미밥 송송 순살간장찜닭 고구마순나물 상추무침 배추김치	백미밥 숙갓어묵국 참치김치볶음 감자조림 마늘종지무침 배추김치			
	열량/단백질	517/23	569/28	546/30	562/28			
	점심	잡곡밥 청경채국 마파두부 연근견과류조림 방풍나물 배추김치	잡곡밥 시금치국 삼치양념찜 머위된장무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 양배추된장국 돈육콩나물불고기 고사리볶음 오이무침 배추김치	카레라이스 우동장국 훈제오리구이/머스타드 부추겉절이 배추김치 토마토			
	열량/단백질	523/23	501/38	537/25	517/35			
	저녁	백미밥 수제비국 달걀장조림 숙주맛살냉채 배추겉절이 배추김치	백미밥 돈육김치찌개 햄구이/머스타드 곤드레나물 구이김 배추김치	백미밥 호박양파국 두부엿장조림 진미채무침 고춧잎나물 배추김치	백미밥 무챗국 쇠고기가지볶음 청경채나물 미나리무침 배추김치			
	열량/단백질	538/22	505/38	516/30	516/26			
간식	오전							
	오후	롤케이크,우유	썩절편,등글레차	소보로빵,우유	감자떡,녹차			
죽식	아침							
	점심							
	저녁							

• 원산지표시

* 치아보조식의 경우 반찬을 다져서 촉촉하고 부드러운 상태로 제공해주세요 *열량/단백질 단위 : kcal/g

쌀/콩	밥	현미	잡쌀	죽	누룽지	두부류	콩가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
육류/김치	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추(봄동,단배추)	고춧가루
	국내산	(외국산) 산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	고등어	갈치	명태(동태)	참치(다랑어)	꽃게	오징어	주꾸미
	국내산	국내산	러시아산	가공	중국산	중국산	태국산
식육/어가공품	떡갈비	미트볼	소시지	햄	베이컨	해물완자	
	가공	가공	가공	가공	가공	가공	산