

06월 식 단 표

2026년 해피맘실버날 / 해피맘실버재가센터

구분	06/01(월)	02(화)	03(수)	04(목)	05(금)	06(토)	07(일)	08(월)	09(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)	14(일)	15(일)	
조식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	
	근대원장국	물만둣국	감자양파국	달걀국	맑은콩나물국	북엇국	소고기국	조갯살맑은국	오징어국	아욱된장국	두부새우국	들기름미역국	버섯맑은국	근대원장국	홍합살맑은국	
	비엔나케찹볶음	새우살달걀볶음	소고기당면볶음	참치채소볶음	삼선적구이	돈육장조림	마파두부	미트볼조림	채소달걀찜	연두부+양념장	모듬장조림	닭살피망볶음	너비아니구이	가지마구이	삼선적	
	두부양념조림	숙주나물	잔멸치아몬드조림	도라지무침	감자조림	마늘종근새우볶음	연근조림	건새우마늘종볶음	잔멸치불리고추볶음	가지미양념찜	채어묵볶음	취나물무침	건파래자반	진미채무침	비름나물	
	오복지들기름무침	진미채무침	꽃마늘대무침	비름나물	청경채나물	근대나물	오이나물	배추된장나물	열무나물무침	고사리나물	숙갓나물	애호박나물	숙갓두부무침	시금치나물	잔멸치볶음	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
	현죽	현죽	현죽	현죽	현죽	현죽	현죽	현죽	현죽	현죽	현죽	현죽	현죽	현죽	현죽	
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	열무보리비빔밥/달걀우라이	잡곡밥2/3	잡곡밥	잡곡밥	파장밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥1/2	잡곡밥	
	순살감자탕	시래기된장국	가쓰오부시장국	시금치된장국	아욱된장국	우렁된장찌개	감자수제비국	콩나물감춧국	시금치된장국	짬뽕국	열무된장국	순두부찌개	맑은콩나물국	잔치국수	아욱된장국	
	채소달걀말이	닭볶음탕	돈까스&소스	돈삼겹수육	오징어볶음	매일전병	오리주물럭볶음	고등어구이	제육고추장불고기	탕수육&소스	주꾸미볶음	생선까스+타르타르소스	닭갈비	편만두+양념장	돈육살양파볶음	
	우양조림	도토리묵무침	오이양파무침	상추쌈&쌈장	올방개묵무침	건파래자반	고사리나물	돈육고추장채&꽃빵	머위대들깨무침	파사이무침	도토리묵+양념장	단호박샐러드	궁채들깨볶음	아삭이고추편장무침	숙주나물	
	열무나물	깻잎소나물	마카로니콘샐러드	무생채	곤드레나물볶음	배추김치	양배추부추무침	양념깻잎지	양배추찜&쌈장	배추김치	상추겉절이	오이무침	고구마순나물	꽃맛샐러드	상추쌈&쌈장	
	깍두기	배추김치	깍두기	배추김치	배추김치	요구르트	깍두기	깍두기	배추김치	엑상요구르트	배추김치	깍두기	배추김치	깍두기	배추김치	
	두부채소죽	새우살채소죽	소고기채소죽	참치채소죽	닭살채소죽	맛살채소죽	두부채소죽	연두부채소죽	소고기미역죽	달걀부추죽	소고기채소죽	닭살브로콜리죽	소고기채소죽	참치채소죽	북어채소죽	
석식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	
	홍합살맑은국	사골곰탕	순두부찌개	닭개장	들깨미역국	사골우거지국	유부된장국	호박된장찌개	황태미역국	감자맑은국	소고기배추국	시금치된장국	청국장찌개	콩비지찌개	참치김치찌개	
	돈갈비찜	적어구이	훈제오리채소무침	가지미양념찜	안동찜닭	삼치무조림	돈백적구이	닭살카레볶음	차돌박이숙주볶음	닭살굴소스조림	코다리강정	채소달걀말이	제육김치볶음	훈제오리구이(메스타드소스)	치즈달걀말이	
	청경채겉절이	파프리카버섯전	새송이버섯볶음	미역줄기볶음	고구마순나물	어항가지볶음	궁채들깨볶음	미니새송이버섯조림	청경채나물	도시락김	표고버섯볶음	비엔나소시지볶음	깻잎소나물	감자조림	참나물겉절이	
	애오박전	참나물겉절이	취나물무침	애호박나물	숙갓두부무침	시금치나물	숙주맛살무침	참나물무침	우양조림	가지볶음	비름나물	브로콜리숙취+초고추장	연근조림	열무나물	우양채볶음	
	배추김치	깍두기	배추김치	배추김치	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	깍두기	배추김치	깍두기	깍두기	열무김치	
	소고기채소죽	단호박죽	순두부채소죽	흰살생선채소죽	달걀채소죽	북어채소죽	소고기채소죽	닭살채소죽	황태채소죽	흰살생선채소죽	흑임자죽	순두부채소죽	들깨버섯죽	달걀채소죽	연두부채소죽	
간식	토마토	요거트	참외	요거트	바나나	미숫가루우유	바람떡&수정과	요플레	바나나	통글레차&통밀쿠키	오렌지	젤리&작두콩차	참외	요거트	사과	

◆ 원산지표시(쌀/국내산, 김치류/국내산, 쇠고기/국내산, 돼지고기/국내산, 닭고기/국내산, 해산물(오징어, 낙지, 새우)/원양산, 어패류(조개살)/중국산/고등어/국내산, 갈치/중국산, 명태/중국산)

※ 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.

※ 백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.

※ 발행처 : 김천시어린이·사회복지급식관리지원센터/출 처 : 중앙급식관리지원센터

06월 식 단 표

2026년 에피맘실버빌/ 에피맘실버제가센터

구분	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)	21(일)	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)	28(일)	29(월)	30(화)	
조식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	
	콩나물김치국	시래기된장국	달걀찜국	북엇국	쇠고기무국	동태죽국	시금치된장국	홍합살맑은국	북엇국	콩나물국	어묵죽국	열무된장국	버섯맑은국	북엇국	콩나물국	
	오징어굴소스조림	건새우마늘종볶음	연근조림	소고기장조림	새우살청경채볶음	두부달걀구이	닭살고구마조림	동그랑땡전	스크램블에그	가자미카레구이	돈육배알조림	닭살굴소스조림	미트볼조림	삼선적구이	임연수양념찜	
	애너타리버섯볶음	곤드레나물	임연수구이	취나물무침	불어묵근약조림	오이무침	열무고추장나물	모듬콩조림	연근아몬드조림	참나물무침	연두부+양념장	미니새송이버섯볶음	청경채무침	브로콜리두부무침	교시래기무침	
	근대나물	마파두부	브로콜리채소소볶음	맛살생이버섯볶음	참나물무침	성북)진미채볶음	밤새우볶음	시금치나물	파리고추양념찜	느타리버섯볶음	오이나물	애오박나물	진미채볶음	숙주나물(경남)	우영채볶음	
	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	
중식	카레라이스	잡곡밥2/3	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	곤드레나물밥&양념장	잡곡밥1/2	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	유부미소국	김가루떡국	시금치된장국	들기름미역국	청국장찌개	버섯된장국	소고기뭇국	시래기된장국	순두부찌개	호박고추장찌개	유부된장국	바지락칼국수	오이미역냉국	아욱된장국	참치김치찌개	
	치킨나룻+마스타드소스	돈갈비찜	소고기양배추볶음	돈육죽찜	오리주물럭	제육볶음	코다리장정	소고기당면볶음	고등어구이	감자채볶음	해물김치전	너비아니구이	돈육살양파볶음	오삼불고기	채소달걀말이	
	토마토양상추샐러드&발사믹	애오박볶음	미니새송이버섯조림	탕평채	가지나물	고사리나물	숙주나물	상추양파무침	비름나물	안동찜닭	맛살브로콜리볶음	건새우마늘종볶음	실곤약채소무침	노각무침	부추양파무침	
	깍두기	치커리유자무침	청경채겉절이	시래기나물	부추양파무침	양배추찜&쌈장	가지볶음	잔멸치볶음	도라지무침	고사리나물	깍두기	양념깍두기	상추겉절이	상추쌈&쌈장	동근호박조림	
	사과주스	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	깍두기	배추김치	요구르트	깍두기	열무김치	배추김치	깍두기	
	유부채소죽	두부채소죽	달걀채소죽	소고기채소죽	잔멸치채소죽	단호박죽	소고기채소죽	두부채소죽	황태채소죽	달걀브로콜리죽	달걀채소죽	참치채소죽	물냉면버섯죽	닭살브로콜리죽	현살생선채소죽	
석식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥1/2	백미밥	백미밥2/3	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	
	육개장	감자양파국	사골우거지국	아욱된장국	떡만둣국	육개장	들깨수제비국	건새우미역국	무채들깨국	달걀파국	실렁탕	순두부찌개	곰취된장국	홍합살맑은국	열갈이된장국	
	삼치구이	닭볶음탕	단호박해물찜	적어무조림	돈백작구이	해물완자조림	오징어볶음	참치김치볶음	사각어묵볶음	치들박이숙주볶음	죽순채피망볶음	돈사태찜	고갈비구이	닭볶음탕	오향장육	
	도토리묵무침	가지볶음	사각어묵볶음	옛날소시지전	미역줄기볶음	감자채전	청포묵김무침	온두부찜	돈육죽찜	열갈이나물	삼치옛장조림	들깨무나물	감자조림	느타리버섯볶음	시금치나물	
	미니리무생채	양념깍두기	고구마순나물	열무나물	들깨무나물	깍두기순나물	쪽파무생채	미니새송이조림	근대된장나물	뱅어포구이	참나물무침	가지볶음	머위대나물	열무고추장나물	잔멸치파리고추볶음	
	배추김치	배추김치	깍두기	배추김치	배추김치	깍두기	배추김치	깍두기	배추김치	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
	닭살브로콜리죽	닭살채소죽	새우살채소죽	두부채소죽	물냉면버섯죽	동태살채소죽	달걀채소죽	참치채소죽	닭살채소죽	소고기채소죽	흑임자죽	소고기채소죽	닭살채소죽	두부채소죽	새우살채소죽	
간식	미숫가루우유	요플레	토마토	사과	요플레	종편&매실차	바나나	요플레	참외	요플레	오렌지	바나나	요플레	미숫가루우유	사과	

♣ 원산지표시(쌀/국내산, 김치류/국내산, 쇠고기/국내산, 돼지고기/국내산, 닭고기/국내산, 해산물(오징어, 낙지, 새우)/원양산), 어패류(조개살)/중국산/고등어/국내산, 갈치/중국산, 명태/중국산)
 ※ 식재료 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.
 ※ 백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.

※ 발행처 : 김천시어린이·사회복지급식관리지원센터/출 처 : 중앙급식관리지원센터