

4월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 거창군사회복지급식관리지원센터
 발행일 : 2026. 3. 13.
 작성자 : 도 한 경
 출 처 : 식생활안전관리원

		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
1일		백미밥 유채된장국 돈육메알장조림 사각어묵볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 낙지볶음 도토리묵무침 머위대나물 배추김치	백미밥 닭곰탕 삼치무조림 애호박전 비름나물무침 깍두기	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 단호박죽	오전	요거트
에너지	단백질					오후	쌀과자&매실차
1974	86g						
kcal							
2일		백미밥 황태채뽕국 소고기숙주볶음 숙갓두부무침 도시락김 배추김치	잡곡밥 유부장국 생선까스/타르타르소스 브로콜리맛살볶음 양상추샐러드/키위D 깍두기	백미밥 소고기미역국 훈제오리채소무침 팽이버섯파프리카볶음 미나리무생채 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 두부채소죽	오전	미숫가루
에너지	단백질					오후	바람떡&녹차
1981	83g						
kcal							
3일		백미밥 근대된장국 닭살굴소스조림 느타리버섯볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 가자미카레구이 연근조림 청경채무침 깍두기	백미밥 달걀찐국 돈육짜장볶음 청포묵무침 시금치나물 배추김치	조: 흰죽 중: 흰살생선채소죽 석: 들깨버섯죽	오전	사과
에너지	단백질					오후	찐빵&우유
1831	78g						
kcal							
4일		백미밥 바지락살맑은국 두부양념조림 비엔나소시지볶음 방풍나물무침 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 소고기버섯볶음 고사리나물 상추겉절이 배추김치	백미밥 콩비지찌개 적어구이 진미채볶음 숙주나물 깍두기	조: 흰죽 중: 두부채소죽 석: 조갯살채소죽	오전	참외
에너지	단백질					오후	카스테라&두유
1924	91g						
kcal							
5일 (청명)		백미밥 어묵숙갓국 채소달걀찐 도라지오이무침 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥1/2 잔치국수 떡갈비구이 마카로니콘샐러드 돌나물초무침 배추김치	백미밥 달래된장찌개 오징어볶음 콩나물무침 양념깻잎지 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 소고기콩나물죽	오전	미숫가루
에너지	단백질					오후	약밥&보리차
1915	84g						
kcal							
6일 (한식)		백미밥 두부새우젓국 닭살채소무침 뱅어포구이 오복지무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 코다리양념찐 맛살팽이버섯전 세발나물무침 배추김치	백미밥 달걀찐국 돈맥적구이 우영채볶음 참나물무침 배추김치	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 맛살채소죽	오전	요거트
에너지	단백질					오후	숙떡&둥굴레차
1859	96g						
kcal							
7일		백미밥 건새우미역국 미트볼토마토소스조림 숙갓두부무침 가지볶음 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 제육볶음 애호박나물 양배추찜/쌈장 배추김치	백미밥 육개장 고갈비구이 미니새우버섯볶음 봄동나물무침 깍두기	조: 흰죽 중: 소고기버섯죽 석: 흑임자죽	오전	바나나
에너지	단백질					오후	핫케이크&우유
1927	71g						
kcal							



4월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 거창군사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026. 3. 13.
작성자 : 도 한 겹
출 처 : 식생활안전관리원

		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
8일		백미밥 시금치된장국 소고기장조림 죽순채피망볶음 건파래자반 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 채소달걀말이 잔멸치아몬드볶음 아삭이고추된장무침 깍두기	백미밥 콩나물국 닭살고구마조림 연근흑임자소스무침 청경채겉절이 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 잔멸치채소죽	오전	미숫가루
에너지	단백질					오후	물만두찜&녹차
1901	88g						
9일		백미밥 소고기뭇국 임연수양념찜 진미채볶음 방풍나물무침 배추김치	카레라이스 아욱된장국 돈육강정 참나물무침 깍두기 사과주스	백미밥 버섯들깨탕 훈제오리구이/머스타드S 실곤약채소무침 고사리나물 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 흰살생선채소죽	오전	요거트
에너지	단백질					오후	무지개떡&보리차
1988	80g						
10일		백미밥 애호박맑은국 참치김치볶음 온두부찜 머위대나물 깍두기	잡곡밥 닭개장 삼치구이 어항가지볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 돈사태찜 진미채볶음 숙주나물 배추김치	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 닭살채소죽	오전	딸기
에너지	단백질					오후	찐감자&우유
1915	87g						
11일		백미밥 유채된장국 닭살채소무침 표고곤약조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥1/2 유부어묵우동 찐만두/양념장 과일샐러드 배추김치 요구르트	백미밥 홍합살맑은국 마파두부 베이컨브로콜리볶음 얼갈이겉절이 깍두기	조: 흰죽 중: 두부브로콜리죽 석: 홍합살채소죽	오전	미숫가루
에너지	단백질					오후	통밀쿠키&결명자차
1969	72g						
12일		백미밥 감자양파국 섭산적 건새우마늘종볶음 비름나물 배추김치	잡곡밥 사골우거짓국 고등어무조림 맛살팽이버섯볶음 돌나물초무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 닭볶음탕 탕평채 오이달래무침 배추김치	조: 흰죽 중: 맛살채소죽 석: 들깨버섯죽	오전	요거트
에너지	단백질					오후	증편&매실차
1847	79g						
13일		백미밥 콩나물김치국 두부양념조림 토마토달걀볶음 숙갓나물 깍두기	잡곡밥 호박된장국 오삼불고기 미나리무생채 상추쌈/쌈장 배추김치	백미밥 콩비지찌개 순대채소볶음 연근튀김/양념장 부추양파무침 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 콩비지죽	오전	참외
에너지	단백질					오후	프렌치토스트 &우유
1982	75g						
14일		백미밥 달래된장국 가자미구이 알감자조림 도라지무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 주꾸미볶음 도토리묵무침 깍두기	백미밥 물만둣국 너비아니구이 느타리버섯볶음 천사채샐러드 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기버섯죽 석: 단호박죽	오전	바나나
에너지	단백질					오후	꿀호떡&두유
2025	70g						

4월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 거창군사회복지급식관리지원센터
 발행일 : 2026. 3. 13.
 작성자 : 도 한 겹
 출 처 : 식생활안전관리원

		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
15일		백미밥 복엇국 채소달걀찜 가지볶음 머위대나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 제육김치볶음 연두부찜/양념장 애호박나물 깍두기	백미밥 부대찌개 고추잡채/꽃빵 불어묵조림 유채나물 깍두기	조: 흰죽 중: 복어채소죽 석: 연두부채소죽	오전	요거트
에너지	단백질					오후	약과&동굴레차
1920	78g						
kcal							
16일		백미밥 시금치된장국 오징어볶음 미니새송이버섯조림 김가루쪽파무침 배추김치	잡곡밥 크림스프 등심돈까스/소스 양상추토마토샐러드/참깨D 오이피클 배추김치	백미밥 닭곰탕 동태엿장조림 맛살브로콜리볶음 비름나물 배추김치	조: 흰죽 중: 맛살채소죽 석: 닭살브로콜리죽	오전	사과
에너지	단백질					오후	바람떡&우유
1942	76g						
kcal							
17일		백미밥 달걀팓국 돈장조림 잔멸치파리고추볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 우렁강된장찌개 단호박해물찜 올방개묵무침 얼갈이겉절이 깍두기	백미밥 홍합살미역국 춘천닭갈비 감자채카레볶음 치커리양파무침 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 홍합살채소죽	오전	미숫가루
에너지	단백질					오후	쌀과자&수정과
2059	99g						
kcal							
18일		백미밥 애호박맑은국 새우살채소볶음 부들어묵조림 썩갓나물 배추김치	잡곡밥 육개장 채소달걀말이 팽이버섯피망볶음 방풍나물무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 돈삼겹수육 알배기배추/쌈장 무말랭이무침 배추김치	조: 흰죽 중: 새우살채소죽 석: 단호박죽	오전	요거트
에너지	단백질					오후	모닝빵 샌드위치 & 우유
2014	99g						
kcal							
19일		백미밥 다시마감작국 소고기우영볶음 연두부/양념장 청경채나물 배추김치	잡곡밥1/2 닭갈국수 해물부추전 오이양파무침 깍두기 요구르트	백미밥 콩나물국 오리주물럭 가지나물 부추양파무침 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기콩나물죽 석: 닭살채소죽	오전	미숫가루
에너지	단백질					오후	단호박찜&녹차
1805	72g						
kcal							
20일 (곡우)		백미밥 바지락맑은국 닭살굴소스볶음 쥐어채무침 건파래자반 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 제육김치볶음 청포묵무침 유채나물 깍두기	백미밥 청국장찌개 삼치구이 브로콜리달걀볶음 열무된장나물 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀브로콜리죽 석: 들깨버섯죽	오전	요거트
에너지	단백질					오후	증편&녹차
1897	92g						
kcal							
21일		백미밥 소고기뭇국 임연수양념찜 시금치두부무침 도라지볶음 배추김치	김치볶음밥 유부장국 치킨너겟/머스타드 꽃맛살마요샐러드 깍두기 사과주스	백미밥 배추된장국 돈육폭찜 애호박나물 참나물무침 깍두기	조: 흰죽 중: 흰살생선채소죽 석: 유부채소죽	오전	바나나
에너지	단백질					오후	카스테라 & 우유
2018	78g						
kcal							



4월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 거창군사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026. 3. 13.
작성자 : 도 한 겹
출 처 : 식생활안전관리원

		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
22일		백미밥 모듬어묵국 소고기메추리알조림 진미채볶음 무생채 배추김치	버섯영양밥 숙된장국 돈맥적구이 과일샐러드 양념깻잎지 배추김치	백미밥 설렁탕 고등어양념구이 감자조림 오이양파무침 깍두기	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 흑임자죽	오전	요거트
에너지	단백질					오후	통밀쿠키&유자차
2083 kcal	87g						
23일		백미밥1/2 김가루떡국 미트볼조림 잔멸치볶음 머위대나물 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 채소달걀찜 가지볶음 아삭이고추된장무침 깍두기	백미밥 시금치된장국 오징어볶음 연근조림 콩나물삼색채 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 잔멸치채소죽	오전	딸기
에너지	단백질					오후	커스터드&우유
1857 kcal	90g						
24일		백미밥 동태숙갓국 두부양념조림 마늘종햄볶음 방풍나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 제육팽이버섯볶음 고사리나물 양배추찜/쌈장 배추김치	백미밥 들깨미역국 훈제오리부추무침 옥수수채소전 비트무초절임 배추김치	조: 흰죽 중: 두부채소죽 석: 흰살생선채소죽	오전	사과
에너지	단백질					오후	꿀호떡&두유
2074 kcal	94g						
25일		백미밥 바지락맑은국 섭산적구이 토마토달걀볶음 오이나물 배추김치	잡곡밥2/3 감자수제비국 삼치데리야끼구이 우영채볶음 세발나물무침 배추김치	백미밥 호박고추장찌개 소고기숙주볶음 느타리버섯무침 비름나물 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기버섯죽 석: 달걀채소죽	오전	요거트
에너지	단백질					오후	머핀&우유
1966 kcal	91g						
26일		백미밥 황태콩나물국 닭살장조림 밥새우볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 봄동된장국 오향장육 잔멸치파리고추볶음 청경채무침 깍두기	백미밥 순두부찌개 치즈달걀말이 맛살곤약조림 시금치나물 배추김치	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 맛살채소죽	오전	마숫가루
에너지	단백질					오후	고구마맛탕 & 녹차
1933 kcal	92g						
27일		백미밥 버섯맑은국 참치채소볶음 볼어묵조림 미역줄기볶음 배추김치	짜장밥 짬뽕국 후르츠탕수육 양배추콘샐러드 배추김치 요구르트	백미밥 근대된장국 주꾸미삼겹살볶음 콩나물무침 상추쌈/쌈장 깍두기	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 새우살채소죽	오전	오렌지
에너지	단백질					오후	핫케이크&우유
2007 kcal	85g						
28일		백미밥 두부새우젓국 소고기당면볶음 도라지무침 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 부대찌개 동태무조림 해물완자전 오이무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 닭볶음탕 우영조림 돌나물초무침 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 두부채소죽	오전	요거트
에너지	단백질					오후	약과&둥굴레차
1827 kcal	83g						

4월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 거창군사회복지급식관리지원센터
 발행일 : 2026. 3. 13.
 작성자 : 도 한 겹
 출 처 : 식생활안전관리원

		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
29일		백미밥 소고기미역국 가자미양념찜 건새우마늘종볶음 세발나물 배추김치	잡곡밥 유채된장국 돈육파채불고기 애호박나물 상추겉절이 배추김치	백미밥 꽃게탕 비엔나케찹조림 브로콜리무침 고사리나물 깍두기	조: 흰죽 중: 단호박죽 석: 흰살생선채소죽	오전	요거트
에너지	단백질					오후	바람떡&보리차
1827 kcal	89g						
30일		백미밥 콩나물김치국 닭살버섯볶음 두부숙갓무침 건파래자반 깍두기	산채비빔밥/달걀후라이 팽이장국 떡갈비조림 단호박샐러드 배추김치 요구르트	백미밥 감자양파국 코다리강정 궁채들깨볶음 가지나물 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기콩나물죽 석: 달걀버섯죽	오전	바나나
에너지	단백질					오후	소금빵&우유
2021 kcal	90g						
특식				<절기메뉴> 청명(약밥) 곡우(우전차) 한식(쫄떡, 화전)			

알레르기 유발식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀(잡쌀, 현미, 흑미 등)		쌀가공품	콩		콩가공품	배추김치		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀	죽	누룽지	두부	순두부	콩비지	배추	고춧가루	절인배추	한우			
	수산물 (고등어, 갈치, 명태(건조제외), 오징어, 꽃게, 참조기, 넙치, 미꾸라지 등)			어·육가공품(표시사항에 원산지가 표기된 제품)									
	고등어	오징어	흰살생선	꽃게	너비아니		만두		동그랑땡		돈가스		
					00고기(00산) / 00고기(00산)		00고기(00산) / 00고기(00산)		00고기(00산) / 00고기(00산)		00고기(00산) / 00고기(00산)		

- ※ 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.
- ※ 백미밥은 잡곡밥으로, 잡곡밥은 백미밥으로 변경 가능합니다.
- ※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.