결재	담 당	사무국장	원 장
	영양사	김희	김지

색달노인복지센터

6월 1주차 식단표

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터
▶담 당 : 영양팀
▶발행일: 2026. 5. 15.

구분	1[월]	2[화]	3[수]	4[목]	5[금]	6[토]
아침	잡곡밥 머위들깨탕 ⑤⑥ 달걀찜 ① 열무나물 김자반 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 흰살생선양파국 ⑤⑥ 비엔나소시지채소볶음 ⑤⑥⑩⑮⑭ 주꾸미무침 ⑤⑥ 고구마줄기나물 ⑤ 배추김치 ⑨	잡곡밥 어묵탕 ⑤⑥ 지리멸치볶음 ⑤⑥ 감자조림 ⑤⑥ 비름나물들깨무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 보말국 ③⑤⑥⑱ 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 채소잡채 ⑤⑥ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 조갯살미역국 ⑤⑥⑱ 게맛살채소볶음 ①⑤⑥⑧ 브로콜리무침 호박잎나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 배추된장국 ⑤⑥ 닭살채소볶음 ⑤⑥⑮ 토마토새콤무침 ⑤⑥⑫ 쑥갓나물 배추김치 ⑨
오전간식	옥수수스프 ②⑤⑥⑮⑯	검은콩두유 ⑤	토마토 ⑫	미숫가루 ⑤	천마차 ②⑤	참외
점심	잡곡밥 메밀수제비국 ③ 돼지고기수육+쌈장 ⑤⑥⑩ 마늘종볶음 ⑤⑥ 양배추찜 채소모둠피클	잡곡밥 북어파국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑮ 톳나물무침 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 유부된장국 ⑤⑥ 다진소고기장조림 ⑤⑥⑯ 느타리버섯볶음 ⑤ 청경채나물 배추김치 ⑨	잡곡밥 오징어무국 ⑤⑥⑰ 두부두루치기 ⑤⑥ 궁채나물볶음 ⑤⑥ 양상추샐러드+사우전드아일랜드드레싱 ①②③⑥⑫⑲ 배추김치 ⑨	잡곡밥 감자맑은국 삼치살조림 ⑤⑥ 머위나물볶음 ⑤⑥ 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 새우살맑은국 ⑨ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 명엽채볶음 ⑤⑥ 깻잎나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	못난이주먹밥 ⑤⑥, 보리차	꿀떡, 수정과	물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑯⑱	모닝빵 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	채소전 ①⑤⑥, 결명자차	단팥빵 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②
저녁	잡곡밥 사골곰탕 ⑯ 새우살채소볶음 ⑤⑨ 무조림⑤⑥ 브로콜리사과샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 부추된장국 ⑤⑥ 깐풍두부강정 ⑤⑱ 숙주나물 도라지나물 ⑤ 배추김치 ⑨	잡곡밥 홍합살맑은국 ⑱ 스크램블에그 ①②⑤ 파프리카볶음 ⑤⑥ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 콩나물맑은국 ⑤ 돼지고기안심볶음 ⑤⑥⑩ 가지나물 ⑤⑥ 양파지 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 열무된장국 ⑤⑥ 아스파라거스소고기볶음 ⑤⑥⑭⑱ 도토리묵무침 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 유부맑은국 ⑤⑥ 베이컨채소볶음 ①②⑤⑥⑩⑲ 곤약조림 ⑤⑥ 몸무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
열량/단백질	2192.2/104.7	2129.2/95.2	1893.8/101.5	1812.5/94.2	1822.3/86	1815.1/94.1
죽식형 아침	흑임자죽	미역죽 ⑤⑥	치즈쌀죽 ②	양송이스프죽 ②⑤⑥⑮⑯	콩가루죽 ⑤	채소죽 ⑤⑥
죽식형 점심	돼지고기채소죽 ⑩	닭죽 ⑮	소고기채소죽 ⑯	오징어채소죽 ⑰	참치채소죽	새우살죽 ⑨
죽식형 저녁	새우살채소죽 ⑨	두부죽 ⑤⑥	달걀쌀죽 ①	돼지고기가지죽 ⑩	소고기죽 ⑤⑥⑯	베이컨양파죽 ①②⑤⑥⑩⑲
열량/단백질	961/40.4	1019.8/32.7	938.4/30.9	1042/39.6	1190.6/47.8	1041.5/35.8

식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.
①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부,유부,간장,된장,콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO2 잔류량,10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯ 소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣
※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어있습니다. ※ 가공식품의 알레르기 번호는 제품마다 상이하므로 사용하시는 제품의 원재료명을 확인하여 주시기 바랍니다.

원산지 표시												
쌀	밥	국내산	죽	국내산	누룽지	국내산	콩류	두부	국내산	연두부	국내산	순두부	국내산	콩비지	국내산
소고기	국내산	한우	외국산	호주산		국내산		닭고기	국내산	오리고기	국내산	배추김치	국내산		
수산물	고등어	노르웨이산					식육·수산가공품	소시지	산		산	배추	국내산	고춧가루	국내산

▶ 원산지 품목은 외국산일 경우 나라명(Ex 베트남산) 표시 / 소고기의 경우 국내산 한우와 육우, 젖소를 구분하여 표시합니다. ▶ 상기 식단은 식자재 수급 상황에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

색달노인복지센터

6월 2주차 식단표

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터
▶담 당 : 영양팀
▶발행일: 2026. 5. 15.

구분	7[일]	8[월]	9[화]	10[수]	11[목]	12[금]	13[토]
아침	잡곡밥 청경채맑은국 두부구이+양념장 ⑤⑥ 브로콜리볶음 ⑤ 파프리카새콤무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 새우부추맑은국 ⑨ 사각어묵볶음 ⑤⑥ 고구마줄기나물 ⑤ 배추나물 ⑤⑥ 채소모둠피클	잡곡밥 양배추된장국 ⑤⑥ 해물동그랑땡 ①⑤⑥⑨⑰ 머위대나물 ⑤⑥⑨ 비름나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 전복미역국 ⑤⑥⑱ 물만두 ⑤⑥⑩⑯⑱ 깻잎나물 ⑤⑥ 치커리겉절이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 맑은떡국 잘게썬주꾸미채소볶음 ⑤⑥ 미나리무침 ⑤⑥ 열무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 맑은순두부탕 ①⑤ 옛날소시지전 ①⑤⑥⑩⑮ 멸치조림 ⑤⑥ 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 감자된장국 ⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 게맛살숙주볶음 ①⑤⑥⑧ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오전간식	두유 ⑤	바나나	저당마시는요거트 ②	크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	사과	유자차	오곡라떼 ②⑤
점심	잡곡밥 북어파국 ⑤⑥ 돼지고기양념구이 ⑤⑥⑩ 미역줄기볶음 ⑤ 시금치들깨무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 갈비탕 ①⑯ 참치채소전 ⑤⑥ 옥수수샐러드 ①⑤⑥ 상추오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 달걀파국 ① 고등어구이 ⑤⑦ 새송이버섯조림 ⑤⑥ 몸무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	돼지고기짜장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑱⑲ 새우살애호박국 ⑨ 청포묵무침 ⑤⑥ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 호박잎국 ⑤⑥ 오리불고기 ⑤⑥ 아삭이고추된장무침 ⑤⑥ 양배추나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 무된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑯ 톳무침 ⑤⑥ 브로콜리숙회+흑임자소스 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 꽃게탕 ⑤⑥⑧ 새우살양배추전 ①⑤⑥⑨ 깻잎들깨나물 ⑤⑥ 청경채겉절이 배추김치 ⑨
오후간식	찐고구마, 메밀차 ③	증편, 매실차	간장비빔국수 ⑤⑥	양갱, 저지방우유 ②	볶음우동 ⑤⑥	과배기도너츠 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	쌀국수 ⑤⑥⑯
저녁	잡곡밥 소고기무국 ⑤⑥⑯ 주꾸미간장조림 ⑤⑥ 가지볶음 ⑤⑥ 팽이버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 무맑은국 ⑤⑥ 간장닭조림 ⑤⑥⑮ 톳배무침 열무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 들깨감자국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 궁채장아찌 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 차돌된장찌개 ⑤⑥⑯ 게맛살양파볶음 ①⑤⑥⑧ 어묵조림 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨	잡곡밥 조갯살맑은국 ⑤⑥⑱ 달걀찜 ① 파프리카잡채 ⑤⑥ 고구마줄기볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	잡곡밥 콩국 ⑤ 가자미양념찜 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 부추나물 배추김치 ⑨	잡곡밥 오징어미역국 ⑤⑥⑰ 달걀말이 ①⑤ 우무무침 ⑤⑥ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
열량/단백질	1797.4/86.4	2819.6/135.1	2236.9/123.6	2165.2/100.5	1842.5/84.3	1961.4/97	2074/114.8
죽식형 아침	두부죽 ⑤⑥	흰죽	두유죽 ⑤	참깨죽	채소김죽 ⑤⑥	채소스프죽 ②⑤⑥⑮⑯	감자치즈죽 ②
죽식형 점심	북어달걀죽 ①	참치채소죽	두부채소죽 ⑤⑥	새우살채소죽 ⑨	조갯살죽 ⑱	소고기채소죽 ⑯	오징어채소죽 ⑰
죽식형 저녁	주꾸미채소죽	닭살미역죽 ⑤⑥⑮	전복죽 ⑱	게맛살죽 ①⑤⑥⑧	순두부채소죽 ⑤	가자미살채소죽	달걀당근죽 ①
열량/단백질	1116.9/43.2	973.3/33.8	1017.1/30.4	1082.7/36.9	968.4/28.7	1072.6/38.9	1032.9/36.8

식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.
①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부,유부,간장,된장,콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO2 잔류량,10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯ 소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣
※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어있습니다. ※ 가공식품의 알레르기 번호는 제품마다 상이하므로 사용하시는 제품의 원재료명을 확인하여 주시기 바랍니다.

원산지 표시							
쌀			콩류				
밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부	콩비지	
국내산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
소고기			닭고기		배추김치		
국내산	외국산			오리고기			
한우	산	국내산	국내산	국내산	배추	고춧가루	
수산물			식육·수산가공품				
고등어			소시지				
노르웨이산	산	산	산	산	국내산	국내산	산

▶ 원산지 품목은 외국산일 경우 나라명(Ex 베트남산) 표시 / 소고기의 경우 국내산 한우와 육우, 젖소를 구분하여 표시합니다. ▶ 상기 식단은 식자재 수급 상황에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

색달노인복지센터

6월3주차 식단표

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터
▶담 당 : 영양팀
▶발행일: 2026. 5. 15.

구분	14[일]	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]	20[토]
아침	휴관	잡곡밥 모둠버섯국 ⑤⑥ 소고기토마토조림 ⑤⑥⑫⑯ 브로콜리볶음 ⑤ 깻잎나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑱ 메추리알채소볶음 ①⑤⑥ 열무나물 김자반 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 애호박맑은국 된장마파두부 ⑤⑥⑩ 미나리나물 ⑤⑥ 양파지 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 주꾸미무침 ⑤⑥ 명엽채조림 ⑤⑥ 머위나물볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 새우맑은국 ⑨ 부들어묵조림 ⑤⑥ 죽순채소볶음 ⑤⑥ 깻잎양념조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 오징어맑은국 ⑰ 참치채소볶음 ⑤ 우엉조림 ⑤⑥ 양배추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨
오전간식		저당떠먹는요거트 ②	미숫가루 ⑤	배	채소스프 ②⑤⑥⑮⑯	검은콩두유 ⑤	멜론
점심		잡곡밥 몸국 ⑤⑥⑩ 새우살채소볶음 ⑤⑨ 곤약조림 ⑤⑥ 비름나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 수제비국 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 고구마줄기볶음 ⑤ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨	잡곡밥 맑은미역국 ⑤⑥ 훈제오리부추볶음 ②⑤⑥⑲ 도토리묵+양념장 ⑤⑥ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 숙주된장국 ⑤⑥ 삼치양념찜 ⑤⑥ 게맛살양배추볶음 ①⑤⑥⑧ 우무무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 연두부들깨탕 ⑤⑥ 순대채소볶음 ⑤⑥ 꽈리고추양념찜 ⑤⑥ 미역오이무침 배추김치 ⑨	잡곡밥 맑은콩나물국 ⑤ 돼지고기감자조림 ⑤⑥⑩ 톳무침 ⑤⑥ 새송이버섯볶음 ⑤ 배추김치 ⑨
오후간식		부추전 ①⑤⑥, 보리차	잼식빵 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	채소주먹밥 ⑤, 현미녹차	증편, 오미자차	들기름막국수 ③⑤⑥	카스텔라 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②
저녁		잡곡밥 무채들깨탕 ⑤⑥ 잘게썬주꾸미당면볶음 ⑤⑥ 뱅어포조림 ⑤⑥ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 유부맑은국 ⑤⑥ 동태간장찜 ⑤⑥ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추나물 ⑤⑥ 채소모둠피클	잡곡밥 감자맑은국 ⑤⑥ 새우살참스테이크 ⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑱ 청경채볶음 ⑤⑥ 상추쑥갓무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 느타리버섯맑은국 ⑤⑥ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑯ 브로콜리깨무침 ①⑤⑥ 호박잎나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 달걀탕 ① 홍합살부추전 ①⑤⑥⑱ 열무된장나물 ⑤⑥ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 맑은장국 ⑤⑥ 닭고기김치찜 ⑨⑮ 고구마줄기나물 ⑤ 궁채나물볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
열량/단백질		2118.2/116.2	1979/101.6	1852.5/87.4	1761.7/89.8	2132.9/91.2	1784.6/103.9
죽식형 아침		느타리버섯죽	크림스프죽 ②⑤⑥⑮⑯	채소죽 ⑤⑥	두유죽 ⑤	흰죽	참치채소죽
죽식형 점심		새우살애호박죽 ⑨	돼지고기채소죽 ⑩	훈제오리채소죽 ②⑤⑥⑲	소고기채소죽 ⑯	연두부죽 ⑤	돼지고기김치죽 ⑨⑩
죽식형 저녁		주꾸미채소죽	동태살죽 ⑤⑥	닭살청경채죽 ⑮	새우살죽 ⑨	홍합살채소죽 ⑱	닭살양파죽 ⑤⑥⑮
열량/단백질		935.4/32.8	1015.2/36.8	1087/41.4	957.4/32.5	834.5/22.6	1122.3/46.7

식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.
①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부,유부,간장,된장,콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO2 잔류량,10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯ 소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣
※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어있습니다. ※ 가공식품의 알레르기 번호는 제품마다 상이하므로 사용하시는 제품의 원재료명을 확인하여 주시기 바랍니다.

원산지 표시							
쌀	밥	국내산	죽	국내산	누룽지	국내산	
소고기	국내산	한우	외국산	호주산			
수산물	고등어	노르웨이산					
콩류	두부	국내산	연두부	국내산	순두부	국내산	콩비지 국내산
닭고기	국내산		오리고기	국내산	배추김치	배추 국내산	고춧가루 국내산
소시지	국내산		식육·수산가공품	국내산			

▶ 원산지 품목은 외국산일 경우 나라명(Ex 베트남산) 표시 / 소고기의 경우 국내산 한우와 육우, 젖소를 구분하여 표시합니다. ▶ 상기 식단은 식자재 수급 상황에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

색달노인복지센터

6월 4주차 식단표

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터
▶담 당 : 영양팀
▶발행일: 2026. 5. 15.

구분	21[일]	22[월]	23[화]	24[수]	25[목]	26[금]	27[토]
아침	잡곡밥 무맑은국 ⑤⑥ 두부지짐 ⑤⑥ 피망볶음 ⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 쑥갓어묵국 ⑤⑥ 달걀찜 ①⑨ 미나리나물 ⑤⑥ 부추나물 배추김치 ⑨	잡곡밥 청경채된장국 ⑤⑥ 새우살버터볶음 ②⑨ 뱅어포조림 ⑤⑥ 열무나물 배추김치 ⑨	잡곡밥 흰살생선국 ⑤⑥ 곤약메추리알케첩볶음 ①⑤⑫ 파프리카새콤무침 ⑤⑥ 당근숙주나물 ⑤ 배추김치 ⑨	잡곡밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음 ⑤⑥⑩ 사과샐러드 ①⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 닭살무국 ⑤⑥⑮ 브로콜리어묵조림 ⑤⑥ 느타리버섯볶음 ⑤ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	**잡곡밥** 조갯살맑은국 ⑤⑥⑱ 잘게썬주꾸미채소볶음 ⑤⑥ 건파래무침 ⑤⑥ 부추나물 배추김치 ⑨
오전간식	토마토 ⑫	유자차	두유 ⑤	바나나	저당마시는요거트 ②	수박	양송이스프 ②⑤⑥⑮⑯
점심	잡곡밥 숙주맑은국 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑯ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 배추나물 ⑤⑥ 채소모둠피클	잡곡밥 표고버섯된장국 ⑤⑥ 오리채소볶음 ⑤⑥ 고구마줄기볶음 ⑤ 상추오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 애호박맑은국 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 몸들깨무침 ⑤⑥ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 호박잎국 ⑤⑥ 꽈리고추멸치조림 ⑤⑥ 무조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 우뭇콩국 ⑤ 삼치살구이 ⑤⑥ 고사리나물 ⑤⑥ 궁채장아찌 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 맑은미역국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 양배추찜+쌈장 ⑤⑥ 치커리무침 배추김치 ⑨	잡곡밥 돼지고기배추국 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 청경채볶음 ⑤⑥ 쑥갓나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	김가루주먹밥 ⑤⑥, 결명자차	잼모닝빵 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	수제비	롤케이크 ①②⑤⑥, 식혜	찐감자, 옥수수차	보리빵, 저지방우유 ②	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑰⑱
저녁	잡곡밥 바지락된장찌개 ⑤⑥⑱ 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 고춧잎나물 ⑤⑥ 머위대나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 사골팟국 ⑯ 게맛살채소전 ①⑤⑥⑧ 톳무침 ⑤⑥ 견과류시금치무침 ⑤⑥⑭ 배추김치 ⑨	잡곡밥 북어콩나물국 ⑤⑥ 주꾸미간장조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤⑥ 브로콜리흑임자소스무침 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 버섯순두부찌개 ⑤⑥ 소시지채소볶음 ⑤⑥⑩⑮⑯ 미역무침 양배추나물 ⑤⑥ 채소모둠피클	잡곡밥 부추새우맑은국 ⑨ 명엽채조림 ⑤⑥ 유부잡채 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 달걀양파국 ① 찐만두 ⑤⑥⑩⑮⑱ 청포묵미나리무침 ⑤⑥ 양파지 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 열무된장국 ⑤⑥ 고등어조림 ⑤⑥⑦ 가지양념무침 ⑤⑥ 비름나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
열량/단백질	1991.3/85.1	1733.5/82.2	1975.9/112.8	1779/77.7	1850.2/92.2	1738.7/77.1	1777.7/86.9
죽식형 아침	녹두죽	달걀쌀죽 ①	흰죽	소고기스프죽 ②⑤⑥⑮⑯	참깨죽	브로콜리죽 ⑤⑥	김치죽 ⑤⑥⑨
죽식형 점심	새우살채소죽 ⑨	오리살채소죽	돼지고기무죽 ⑩	닭살당근죽 ⑤⑥⑮	참치채소죽	소고기미역죽 ⑤⑥⑯	두부죽 ⑤⑥
죽식형 저녁	바지락죽 ⑱	게맛살죽 ①⑤⑥⑧	주꾸미채소죽	순두부채소죽 ⑤	새우살죽 ⑨	달걀양파죽 ①	홍합살채소죽 ⑱
열량/단백질	1075.3/42.5	995.8/35.2	869.9/31.4	1125.4/31.2	1130.7/42	928.5/30.3	857.9/25.4

식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.
①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부,유부,간장,된장,콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO2 잔류량,10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯ 소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣
※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어있습니다. ※ 가공식품의 알레르기 번호는 제품마다 상이하므로 사용하시는 제품의 원재료명을 확인하여 주시기 바랍니다.

원산지 표시							
쌀			콩류				
밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부	콩비지	
국내산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
소고기			닭고기		배추김치		
국내산	외국산			오리고기			
한우	산	국내산	국내산	국내산	배추	고춧가루	
수산물			식육·수산가공품				
고등어							
노르웨이산	산	산	산	산	산	산	

▶ 원산지 품목은 외국산일 경우 나라명(Ex 베트남산) 표시 / 소고기의 경우 국내산 한우와 육우, 젖소를 구분하여 표시합니다. ▶ 상기 식단은 식자재 수급 상황에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

색달노인복지센터

6월5주차 식단표

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터
▶담 당 : 영양팀
▶발행일: 2026. 5. 15.

구분	28[일]	29[월]	30[화]
아침	휴관	잡곡밥 순댓국 ⑨⑩ 베이컨감자볶음 ①②⑤⑥⑩⑯ 미나리나물 ⑤⑥ 양배추나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 숙주맑은국 치즈달걀찜 ①② 스파게티소스가지볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑱⑲ 톳새무침 배추김치 ⑨
오전간식		참외	미숫가루 ⑤
점심		잡곡밥 오징어무국 ⑤⑥⑰ 다진소고기장조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리볶음 ⑤⑥ 애호박들깨무침 배추김치 ⑨	잡곡밥 시금치된장국 ⑤⑥ 돼지고기동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 미역줄기볶음 ⑤ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식		잔치국수 ⑤⑥	군만두 ⑤⑥⑩⑯⑱
저녁		잡곡밥 버섯된장국 ⑤⑥ 갈치조림 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 콩비지국 ⑤⑥ 새우굴소스볶음 ⑤⑨⑱ 비름나물무침 ⑤⑥ 오이파프리카새콤무침 배추김치 ⑨
열량/단백질		1809.4/92.7	1917.7/92.8
죽식형 아침		흑임자죽	치즈당근죽 ②
죽식형 점심		소고기애호박죽 ⑯	새우살죽 ⑨
죽식형 저녁		달걀버섯죽 ①	두부채소죽 ⑤⑥
열량/단백질		1002.5/33	901.9/32.4

식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.
①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부,유부,간장,된장,콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO2 잔류량,10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯ 소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣
※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어있습니다. ※ 가공식품의 알레르기 번호는 제품마다 상이하므로 사용하시는 제품의 원재료명을 확인하여 주시기 바랍니다.

원산지 표시								
쌀			콩류					
밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부	콩비지		
국내산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
소고기			배추김치					
국내산	외국산		닭고기	오리고기	배추	고춧가루		
한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
수산물			식육·수산가공품					
고등어			소시지					
노르웨이산	산	산	산	산	산	산		

▶ 원산지 품목은 외국산일 경우 나라명(Ex 베트남산) 표시 / 소고기의 경우 국내산 한우와 육우, 젖소를 구분하여 표시합니다. ▶ 상기 식단은 식자재 수급 상황에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.