

8월 식단표

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터
▶당 당 : 영양팀
▶발행일: 2026. 7. 15.

색달노인복지센터

구분							1[토]
오전간식							두유죽
점심							잡곡밥 무채된장국 고등어구이 짜리고추양념찜 새송이버섯나물 배추김치
오후간식							크로와상, 결명자차
영양/단백질							940.8/33.6
구분	2[일]	3[월]	4[화]	5[수]	6[목]	7[금]	8[토]
오전간식	흰죽	흑임자죽	치즈죽	채소죽	팥이버섯죽	크림스프죽	녹두죽
점심	잡곡밥 감자맑은국 돼지불고기 가지양념조림 오이나물 배추김치	잡곡밥 다시마무맑은국 소고기채소볶음 죽순볶음 깻잎나물 배추김치	잡곡밥 양배추된장국 닭살배소스조림 고사리나물 모듬버섯나물 배추김치	새우살채소볶음밥 물만두국 궁채나물볶음 단호박꿀조림 배추김치	잡곡밥 숙주된장국 고등어조림 양배추나물 구이김 배추김치	잡곡밥 오징어맑은국 가지나물 피망볶음 비엔나소시지케첩조림 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 닭살카레채소볶음 곤약조림 콩나물무침 배추김치
오후간식	잔치국수	설기떡, 보리차	모닝빵, 저지방우유	토마토소스스파게티	핑거스틱빵, 저지방우유	찐고구마, 결명자차	미니만두, 동글레차
영양/단백질	758.6/32.9	830/36.3	824.6/41.5	926.2/32.4	834.9/35.5	932.4/34.9	936.4/44.6
구분	9[일]	10[월]	11[화]	12[수]	13[목]	14[금]	15[토]
오전간식		콩나물김치죽	연두부죽	양송이스프죽	흰죽	녹두죽	미역죽
점심		잡곡밥 버섯맑은국 돼지갈비찜 가지구이 참나물무침 배추김치	잡곡밥 열무맑은국 닭볶음탕 깻잎된장무침 오이나물 배추김치	잡곡밥 맑은동태찌개 돼지고기장조림 콩나물볶음 짜리고추찜 배추김치	잡곡밥 맑은장국 소불고기 피망볶음 청포묵김무침 배추김치	잡곡밥 반계탕 군만두+양념장 건파래볶음 미나리나물 배추김치	잡곡밥 새우살애호박국 달걀채소말이 도라지나물 청경채나물 배추김치
오후간식		칼국수	원두앙금빵, 저지방우유	잔가지떡, 매실차	카스텔라, 저지방우유	우동	배추전+양념장, 식혜
영양/단백질		855.9/33.8	853.3/46.1	1043.8/48.4	837.1/33.2	1351.5/50.3	788/35.6
구분	16[일]	17[월]	18[화]	19[수]	20[목]	21[금]	22[토]
오전간식	두유죽	채소스프죽	채소죽	흰죽	들깨죽	채소김죽	치즈당근죽
점심	잡곡밥 감자맑은국 오리불고기 오이볶음 토무침 배추김치	잡곡밥 사골국 볼어묵볶음 건새우무조림 근대된장나물 배추김치	잡곡밥 열무된장국 간장닭조림 양배추볶음 미나리나물 배추김치	소고기짜장밥 청경채맑은국 간콩두부강정 고사리나물 배추김치	잡곡밥 표고버섯맑은국 된장닭갈비 짜리고추양념찜 아욱무침 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 돼지고기감자조림 가지볶음 미나리된장무침 배추김치	잡곡밥 양배추맑은국 고등어구이 유부채소볶음 깻잎양념조림 배추김치
오후간식	참식빵, 저지방우유	증편, 보리차	짜배기도너츠, 동글레차	채소전, 오미자차	쌀국수	머핀, 저지방우유	찐만두, 메밀차
영양/단백질	886.8/40.1	863/45.6	846.6/37.7	1069/34	918.8/45.6	818.4/38.1	847.1/35.1
구분	23[일]	24[월]	25[화]	26[수]	27[목]	28[금]	29[토]
오전간식		흰죽	두유죽	소고기스프죽	채소죽	흑임자죽	녹두죽
점심		잡곡밥 양배추된장국 삼치살조림 도라지볶음 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 오징어미역국 채소달걀찜 견과류멸치볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 유부장국 새우살피망볶음 도토리묵+양념장 미나리무침 배추김치	잡곡밥 버섯순두부찌개 주꾸미채소간장볶음 명엽채조림 깻잎된장무침 배추김치	잡곡밥 달걀파국 소고기숙주볶음 열무된장무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 생선까스+타르타르소스 참나물볶음 가지양념무침 배추김치
오후간식		밤식빵, 루이보스차	볶음우동	찐단호박, 메밀차	살과자, 매실차	보리빵, 저지방우유	맑은떡국
영양/단백질		774.6/36.3	925.7/44.1	839.4/33	862.8/38.4	985.8/53.5	949.7/32.9
구분	30[일]	31[월]					
오전간식	들깨죽	흰죽					
점심	잡곡밥 숙주된장국 닭살채소볶음 짜리고추멸치조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 돼지고기갈비양념볶음 깻잎양념조림 무나물 배추김치					
오후간식	롤케이크, 저지방우유	어묵탕					
영양/단백질	904.9/46.2	840.6/40.2					

▶ 장기 식단은 식사제 수급 상황에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.