

연	날	사무국장	원 장
대	손경리	김지리	김지리

색달도민복지센터

9월 식단표

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터

▶담당: 영양팀

▶발행일: 2026. 8. 14.

구분			1[화]	2[수]	3[목]	4[금]	5[토]
오전간식			소고기스프죽	느타리버섯죽	김치죽	두유죽	흑임자죽
점심			잡곡밥 콩나물맑은국 오리채소볶음 부추나물 참나물무침 배추김치	돼지불고기덮밥 얼갈이된장국 게맛살채소볶음 감자조림 배추김치	잡곡밥 소고기무국 메추리알장조림 뱅어포구이 갯잎된장무침 배추김치	잡곡밥 감자미역국 돼지고기안심볶음 숙주나물 미나리나물 배추김치	잡곡밥 흰살생선양파국 두부강정 견과류시금치무침 도라지나물 배추김치
오후간식			잔치국수	단팥빵, 보리차	찐옥수수, 저지방우유	잔기지떡, 메밀차	모닝빵, 매실차
열량/단백질			765.3/36.4	825.1/32.4	794/37.9	878.2/37.9	907.8/34.9
구분	6[일]	7[월]	8[화]	9[수]	10[목]	11[금]	12[토]
오전간식	채소죽	두유죽	흰죽	치즈죽	콩가루죽	콩나물채소죽	양송이스프죽
점심	잡곡밥 유부맑은국 닭살채소볶음 미나리무침 얼갈이나물 채소모듬피클	잡곡밥 맑은떡국 삼치살구이 가지양념조림 느타리버섯볶음 배추김치	잡곡밥 새우살미역국 두부두루치기 파프리카볶음 갯잎나물 배추김치	잡곡밥 감자맑은국 달걀채소말이 지리멸치조림 오이볶음 배추김치	잡곡밥 수제비국 새우살버터볶음 곤약조림 애호박나물 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 함박스테이크 파리고추양념찜 무나물 배추김치	잡곡밥 새송이버섯맑은국 간장제육볶음 숙주나물 갯잎, 상추쌈 배추김치
오후간식	볶음쌀국수	찐식빵, 저지방우유	칼국수	카스타드, 저지방우유	증편, 오미자차	찐고구마, 동글레차	꿀떡, 옥수수차
열량/단백질	888.9/38.7	963.7/37.3	767.4/29.3	893.4/40.4	959.9/44.8	907.7/37.8	868/32.4
구분	13[일]	14[월]	15[화]	16[수]	17[목]	18[금]	19[토]
오전간식	흰죽	크림스프죽	느타리버섯죽	흑임자죽	채소죽	두유죽	미역죽
점심	잡곡밥 맑은미역국 소불고기 감자채볶음 쪽파숙채무침 배추김치	잡곡밥 애호박맑은국 안동찜닭 시금치나물 고사리나물 배추김치	잡곡밥 무맑은국 돼지고기감자조림 얼갈이나물 가지볶음 채소모듬피클	소고기카레라이스 숙주된장국 해물동그랑땡 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 모듬버섯국 훈제오리구이 부추나물 양배추찜+쌈장 배추김치	잡곡밥 근대된장국 가자미간장조림 콩나물볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 새우맑은국 돼지고기짜장볶음 갯잎된장무침 도라지나물 배추김치
오후간식	찐단호박, 저지방우유	간장떡볶이, 보리차	마들렌, 저지방우유	잔치국수	맘모스빵, 결명자차	쌀과자, 매실차	설기떡, 식혜
열량/단백질	811.8/33.7	853.6/38.9	948.4/37.7	1019.3/39.5	871.8/31.9	839.3/32.1	915.3/45.3
구분	20[일]	21[월]	22[화]	23[수]	24[목]	25[금]	26[토]
오전간식	채소죽	둘깨죽	흰죽	채소스프죽			달걀채소죽
점심	잡곡밥 감자맑은국 된장마파두부 가지구이 미나리나물 배추김치	잡곡밥 숙주맑은국 오리불고기 새송이버섯나물 양배추나물 배추김치	잡곡밥 무맑은국 돼지고기수육+쌈장 콩나물무침 톳무침 배추김치	잡곡밥 오징어맑은국 두부엿장조림 단호박무침 아욱나물 배추김치	추석연휴	추석연휴	잡곡밥 부추된장국 소고기채소볶음 연근조림 갯잎나물 배추김치
오후간식	미니우동	핑거스틱빵, 저지방우유	찐만두, 메밀차	과배기도너츠, 현미녹차			파운드케이크, 동글레차
열량/단백질	788/30.6	949.8/42.7	779.5/42.5	896.4/38.8			942/37.9
구분	27[일]	28[월]	29[화]	30[수]			
오전간식	참깨죽	두유죽	치즈채소죽	흰죽			
점심	잡곡밥 다시마무맑은국 돼지고기장조림 게맛살양배추볶음 도라지나물 배추김치	잡곡밥 애호박맑은국 생선가스+타르타르소스 갯잎양념조림 도토리묵+양념장 배추김치	잡곡밥 아욱맑은국 두부지짐 멸치슬라이스아몬드볶음 가지나물 배추김치	닭살채소볶음밥 소고기무국 곤약조림 김자반 배추김치			
오후간식	어묵탕	호밀빵, 옥수수차	부추전, 결명자차	무지개떡, 저지방우유			
열량/단백질	933.2/46.6	1001.5/36.5	796.8/35.1	693.6/29.7			

▶ 상기 식단은 식자재 수급 상황에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.