



식 단 안 내 문

광주 남구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은
“2020 한국인영양소섭취기준”을 근거로 작성되었습니다.



구 분	2020 한국인영양소섭취기준		한 끼 식사 기준(25~30%)		간 식 (10~15%)
	에너지	단백질	에너지	단백질	
만 65세 이상 남자	2,000kcal	60g	500~700kcal	15~18g	200~300kcal
만 65세 이상 여자	1,600kcal	50g	400~480kcal	13~15g	150~250kcal

2025년 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 구성

- **저염DAY** : 입소자의 건강증진을 위해 나트륨이 저감화된 건강 메뉴(♥ 표시)
- **저당DAY** : 입소자의 건강증진을 위해 당이 저감화된 건강 메뉴(★ 표시)
- **향토&절기 음식** : 월 1회 향토음식 및 분기별 절기음식 메뉴(♣ 표시)



- **알레르기유발 식품** (메뉴명 옆에 아래와 같이 알레르기 유발 식품 항목을 숫자로 표시하고 있습니다.)
①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
- **원산지 표시 대상 식품 안내**

곡류(쌀)	쌀(밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀), 찹쌀, 현미, 찌쌀, 쌀 가공품 포함	배추김치	배추김치(배추, 얼갈이배추, 봄동 배추 포함) 고춧가루
수산물	고등어, 갈치, 낙지, 오징어, 꽃게, 명태(황태 북어 등 건조한 것 제외), 참조기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 방어, 전복, 부세 (해당 수산물 가공품 포함)	육류 및 식육가공품	소고기(국내산은 한우, 육우, 젓소로 구분), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소, 산양 포함) 식육 가공식품(함량이 높은 순으로 사용된 식육과 원산지 각각 표시)
두류(콩)	두부류(가공두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용되는 콩, 콩가공품 포함		

● 식품군별 대체가능 식품

구분	대체가능 식품
곡류	밥 류: 백미, 흑미, 현미, 기장, 찹쌀, 수수, 보리, 귀리, 울무
	면 류: 국수, 당면, 우동
	떡 류: 가래떡, 백설기, 시루떡, 바람떡, 송편, 꿀떡, 절편 등
	빵 류: 식빵, 찜빵, 팔빵 등
	시리얼 류: 시리얼
고기	서류 및 기타곡류: 감자, 고구마, 옥수수
	육 류: 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기
	어패류: 고등어, 명태/동태, 조기, 갈치, 가자미, 바지락, 게, 굴, 오징어, 새우, 낙지, 주꾸미 등
	난 류: 달걀, 메추리알
	콩 류: 대두, 완두콩, 강낭콩, 렌틸콩, 두부, 순두부, 연두부
채소류	견과류: 아몬드, 잣, 호두, 캐슈넛 등
	오이, 당근, 시금치, 호박, 버섯, 깻잎, 파프리카, 가지, 마늘, 미나리, 무, 고사리, 브로콜리, 콩나물, 숙주, 우엉, 연근, 파, 무청, 썩갓, 부추, 청경채, 상추, 양배추, 배추, 취나물, 도라지, 양상추 등
	과일류: 제철과일(사과, 배, 감, 오렌지, 블루베리 등)
	우유, 유제품: 우유, 치즈, 호상요구르트, 액상요구르트(우유 알레르기가 있는 경우, 두유로 대체가능)
	김치: 배추김치, 깍두기, 열무김치, 백김치, 총각김치, 오이소박이 등

10월 1주 식단표



	조식	중식	석식	죽식	간식
수요일 1일	백미밥 조갯살된장국⑤⑥⑧ 돈육장조림⑤⑥⑩ 파래무침⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오리탕⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스 ①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 치커리유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 게살채소죽⑧ 석: 양배추죽⑤⑥ 793kcal	오전 우유미숫가루 ②⑤ 오후 증편
목요일 2일	백미밥 모듬어묵탕⑤⑥ 달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 돈삼겹수육⑩ 상추겉절이⑤⑥ 무나물 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개①⑤ 삼치구이⑤⑥ 숙주나물 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 들깨죽 석: 소고기채소죽⑩ 833kcal	오전 당근사과주스 오후 바나나 +요플레②
금요일 3일 (개천절)	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 닭살간장볶음⑤⑥⑩ 맛살채소무침①⑤⑥⑧ 도라지나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 고등어양념찜⑤⑥⑦ 양배추나물 부추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기당근볶음⑤⑥⑩ 청포묵+양념장⑤⑥ 아욱나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 녹두죽 석: 어묵채소죽⑤⑥ 833kcal	오전 두유⑤ 오후 약식 +수정과
토요일 4일	백미밥(2/3) 송늬 온두부+양념장⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 뼈해장국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 어묵볶음⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 카레소스⑤⑥ 목이버섯무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 전복죽⑩ 석: 브로콜리죽⑤⑥ 788kcal	오전 쌀음료 오후 통밀쿠키 ①②⑤⑥ +우유②
일요일 5일	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 브로콜리참깨무침①⑤ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 열무무침⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 치즈달걀비②⑤⑥⑩ 토란대나물⑤⑥ 청경채겉절이 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 닭살채소죽⑩ 석: 감자된장죽⑤⑥ 728kcal	오전 액상요구르트 ② 오후 찐고구마 +매실차

원산지 표시					식품알레르기 유발물질표시
닭고기/오리고기	콩(두부류, 콩국수, 콩버찌)	쇠고기	돼지고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	
_____산	_____산	한우/젓소/육우 _____산	_____산	_____산	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조식류금 전복 종합 포함 ⑳ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.
오징어/낙지/주꾸미	명태/고등어/갈치	꽃게/다랑어/전복	김치	_____산	
_____산	_____산	_____산	배추 : _____산 고춧가루 : _____산	_____산	

※ 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 백미밥↔잡곡밥 변경 가능합니다. ※ 배추김치는 김치류로 변경 가능합니다

10월 2주 식단표



		조식	중식	석식	죽식	간식	
월요일 6일 (추석)	에너지 단백질	백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 현살생선전①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 양배추찜+양념장⑤⑥⑬ 근대나물 배추김치⑨	백미밥 김치국⑤⑨ 소불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 팽이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 잣죽⑩ 석: 북어채소죽	오전	두유⑤
2008 kcal	77g				767kcal	오후	송편+식혜
화요일 7일 (추석연휴)	에너지 단백질	백미밥 건새우맑은국⑨ 두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파달걀국① 코다리조림⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 게살채소죽⑧ 석: 소고기미역죽 ⑤⑥⑬	오전	쌀과자⑤⑥
1904 kcal	97g				775kcal	오후	배
수요일 8일 (대체휴일)	에너지 단백질	백미밥(1/2) 조랭이떡국⑬ 미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 파리고추볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 추어탕⑤⑥ 오리훈제구이 도토리묵무침⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 가자미카레구이⑤⑥ 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 참나물무침 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 녹두죽 석: 달걀채소죽①	오전	바나나맛우유 ②
2008 kcal	87g				788kcal	오후	김치전 ⑤⑥⑨
목요일 9일 (한글날)	에너지 단백질	백미밥 청국장찌개⑤⑨ 소시지양파볶음⑤⑥⑩ 김구이 무나물 배추김치⑨	백미밥 미소된장국⑤⑥ 등갈비찜⑤⑥⑩ 연두부샐러드⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대맑은국 짜장소스⑤ 찐만두+양념장⑤⑥⑩ 단무지무침⑬ 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 닭죽⑬ 석: 단호박죽	오전	요플레②
2002 kcal	71g				817kcal	오후	단팥빵①②⑥ +보리차
금요일 10일	에너지 단백질	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 달걀장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김치국⑤⑨ 생선까스+타르타르소스 ①⑤ 호박새우조림⑤⑥⑨ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모듬어묵탕⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 모듬쌈채소+쌈장⑤⑥ 가지찜+양념장⑤⑥ 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 감자당근죽⑤⑥ 석: 새우살채소죽 ⑤⑥⑨	오전	두유⑤
1946 kcal	87g				723kcal	오후	양갱 +동글레차
토요일 11일	에너지 단백질	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 숙갓사과무침⑤⑥ 브로콜리숙회+초장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑬ 오징어채소볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 부추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 도라지무침⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 표고버섯죽 석: 황태죽	오전	우유미숫가루 ②⑤
1964 kcal	91g				819kcal	오후	바나나
일요일 12일	에너지 단백질	백미밥(2/3) 승능 마파두부⑤⑥ 연근흑임자무침①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안대운육개장⑤⑥⑬ 고등어구이⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨	백미밥 김치찌개⑤⑨ 대패삼겹숙주볶음⑤⑥⑩ 아삭이고추된장무침⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 들깨미역죽⑤⑥ 석: 오징어채소죽⑦	오전	당근사과주스
1977 kcal	70g				743kcal	오후	떡국①⑤⑥

원산지 표시

닭고기/오리고기	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	쇠고기	돼지고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	식용포장육/식육가공품	식품알레르기 유발물질표시
_____산	_____산	한우/젓소/육우 _____산	_____산	_____산	_____산	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 로카트 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조식류(글루텐) 전복 홍합 표합 ⑳ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.
오징어/낙지/주꾸미	명태/고등어/갈치	꽃게/다랑어/전복	김치	_____산	_____산	
_____산	_____산	_____산	배추 : _____산 고춧가루 : _____산	_____산	_____산	

※ 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 백미밥↔잡곡밥 변경 가능합니다. ※ 배추김치는 김치류로 변경 가능합니다

10월 3주 식단표



		조식	중식	석식	죽식	간식
월요일 13일	에너지	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 참치파프리카볶음⑤ 우영채조림⑤⑥ 아욱나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 오리훈제볶음 실곤약채소무침⑤⑥ 토란대들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국⑤ 삼치조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 녹두죽 석: 소고기죽⑬	오전 액상요구르트 ② 오후 바람떡 +수정과
	단백질	85g			770kcal	
화요일 14일	에너지	백미밥 맑은콩나물국⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 얼갈이된장나물⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥 소고기묵국⑬ 모듬장조림⑤⑥⑩ 양배추찜+양념장⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑨	백미밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 팽이버섯볶음 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 배추된장죽⑤⑥ 석: 달걀죽①⑤⑥	오전 두유⑤ 오후 배 +요플레②
	단백질	97g			845kcal	
수요일 15일	에너지	백미밥 숙갓된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 치커리유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 바지락맑은국⑩ 두부조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥(2/3) 유부맑은국⑤⑥ 낙지볶음+소면⑤⑥ 아욱나물무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 닭살죽⑬ 석: 들깨버섯죽⑤⑥	오전 쌀음료 오후 롤케이크 ①②⑥
	단백질	72g			805kcal	
목요일 16일	에너지	백미밥 조갯살맑은국⑩ 채소달걀찜① 가지볶음⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자다시마국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 파리고추무름⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복쌈국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 단호박조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 연두부채소죽⑤ 석: 김치치즈죽②⑨	오전 우유② 오후 약밥⑤⑥
	단백질	87g			818kcal	
금요일 17일	에너지	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 숙갓사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(2/3) 수제비국⑥ 훈제오리볶음 양상추샐러드+오리엔탈 ⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 고등어양념찜⑤⑥⑦ 느타리버섯볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 어묵채소죽⑤⑥ 석: 단팥죽⑤	오전 당근사과주스 오후 사과 +요플레②
	단백질	96g			790kcal	
토요일 18일	에너지	백미밥 알토란국⑤⑥ 베이컨스크램블에그①②⑩ 연근조림⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 건파래무침⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 소고기미역죽 ⑤⑥⑬ 석: 녹두죽	오전 우유미숫가루 ②⑤ 오후 증편
	단백질	83g			792kcal	
일요일 19일	에너지	백미밥 근대맑은국 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 열무무침⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 오징어젓갈무침⑰ 도라지나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 토란대나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 버섯된장죽⑤⑥	오전 쌀과자 오후 찐고구마
	단백질	76g			787kcal	

원산지 표시						식품알레르기 유발물질표시
닭고기/오리고기	콩(두부류,콩국수,콩비지)	쇠고기	돼지고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	식육포장육·식육가공품	
_____산	_____산	한우/젓소/육우 _____산	_____산	_____산	_____산	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠 고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조식재료 전복 혼합 포함 ⑲ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방 지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.
오징어/낙지/주꾸미	명태/고등어/갈치	꽃게/다랑어/전복	김치	_____산	_____산	
_____산	_____산	_____산	배추 : _____산 고춧가루 : _____산	_____산	_____산	

※ 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 백미밥↔잡곡밥 변경 가능합니다. ※ 배추김치는 김치류로 변경 가능합니다

10월 4주 식단표



		조식	중식	석식	죽식	간식
월요일 20일	에너지	백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 두부조림⑤⑥ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 양배추나물 배추김치⑨	백미밥 달걀팥국① 갈치조림⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑬ 상추겉절이⑤⑥ 무나물 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 브로콜리죽⑤⑥ 석: 새우살채소죽⑨	오전 쌀음료
	1941 kcal 단백질 82g			783kcal	오후 소보루빵 ①②⑥ +우유②	
화요일 21일	에너지	백미밥 유부장국⑤⑥ 참치파프리카볶음⑤ 우영채조림⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무칫국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯전골⑤⑥ 양념조기찜⑤⑥ 실근약채소무침⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 콩나물김치죽 ⑤⑨ 석: 연두부된장죽⑤	오전 삶은달걀① +보리차
	1985 kcal 단백질 92g			808kcal	오후 포도 +요플레②	
수요일 22일	에너지	백미밥 순두부맑은국⑤⑥ 메추리알돈육장조림 ①⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 뼈해장국⑤⑥⑩ 해물완자전⑤ 단호박조림⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑨ 혼제오리부추볶음⑤ 숙주나물 얼갈이나물 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 참깨죽 석: 전복죽⑩	오전 두유⑤
	1925 kcal 단백질 88g			781kcal	오후 호박인절미 ⑤	
목요일 23일 (상강)	에너지	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 *추어탕⑤⑥ 돈사태찜⑩ 브로콜리숙회+초장⑤⑥ 상추무침 배추김치⑨	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 가자미조림⑤⑥ 목이버섯무침⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 새우살채소죽⑨ 석: 브로콜리죽⑤⑥	오전 쌀과자⑤⑥ +유자차
	1944 kcal 단백질 81g			732kcal	오후 단감	
금요일 24일	에너지	백미밥(2/3) 송농 소시지양배추볶음⑤⑥⑩ 파리고추조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 실파된장국⑤⑥ 순살공치조림⑤⑥ 참나물무침 굴 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 김치돈육찜⑤⑩ 가지무침⑤⑥ 팽이버섯나물 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 청경채죽 석: 소고기채소죽 ⑤⑥⑬	오전 바나나맛우유 ②
	1933 kcal 단백질 85g			756kcal	오후 해물파전 ①⑤⑥⑬⑭	
토요일 25일	에너지	백미밥 홍합살맑은국⑩ 달걀두부부침⑤⑥ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 달볶음탕⑤⑥⑬ 아욱나물무침⑤⑥ 토란대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 코다리양념찜⑤⑥ 도라지나물⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 애호박죽 석: 달걀채소죽①	오전 쌀음료
	1988 kcal 단백질 82g			784kcal	오후 사과 +요플레②	
일요일 26일	에너지	백미밥 낙지연포탕⑤ 미트볼구이⑤⑩⑬ 감자조림⑤⑥ 양배추나물 배추김치⑨	백미밥 미소된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 조갯살맑은국⑩ 돈육카레소스⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 닭죽⑬ 석: 참깨죽	오전 우유②
	1985 kcal 단백질 80g			802kcal	오후 통밀쿠키 ①②⑤⑥	

원산지 표시					식품알레르기 유발물질표시
닭고기/오리고기	콩(두부류,콩국수,콩비지)	쇠고기	돼지고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	
_____산	_____산	한우/젓소/육우 _____산	_____산	_____산	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 표미토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 전복 ⑳ 홍합 ㉑ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.
오징어/낙지/주꾸미	명태/고등어/갈치	꽃게/다랑어/전복	김치	_____산	
_____산	_____산	_____산	배추 : _____산 고춧가루 : _____산	_____산	

※ 샐러 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 백미밥↔잔곡밥 변경 가능합니다. ※ 배추김치는 김치류로 변경 가능합니다

10월 5주 식단표



		조식	중식	석식	죽식	간식	
월요일 27일	에너지	백미밥 근대맑은국 참치두부조림⑤⑥ 들깨무나물⑤ 청경채겉절이 배추김치⑨	백미밥 맑은김치국⑨ 소고기대파볶음⑤⑥⑩ 열무무침⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 단호박죽 735kcal	오전	당근사과주스
	단백질					89g	오후
(저당day) 화요일 28일	에너지	백미밥 모듬어묵탕⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑩⑭ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 조기구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 가지찜+양념장⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 녹두죽 석: 낙지채소죽⑤⑥ 765kcal	오전	액상요구르트 ②
	단백질					91g	오후
수요일 29일	에너지	백미밥 바지락맑은국⑩ 두부구이⑤⑥ 건파래무침⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 매콤콩나물무침⑤ 브로콜리참깨소스①⑤ 배추김치⑨	백미밥 버섯들깨국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 상추무침 무나물 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 크림스프②⑥ 석: 소고기채소죽 ⑤⑥⑩ 772kcal	오전	쌀음료
	단백질					80g	오후
목요일 30일	에너지	백미밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 토마토달걀볶음①②⑤⑫ 연근조림⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복엇국⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 숙갓사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 흰살생선죽 석: 들깨미역죽⑤⑥ 719kcal	오전	두유⑤
	단백질					91g	오후
(저염day) 금요일 31일	에너지	백미밥 ♥ 늪은호박된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 감자채피망볶음⑤ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개①⑤ 버섯소불고기⑤⑥⑩ 양배추찜+양념장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	무생채비빔밥①⑤ 근대맑은국⑤⑥ 분홍소시지전①⑤⑥⑩⑮⑱ 아욱나물무침⑤⑥ 액상요구르트② 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑮ 석: 양배추죽⑤⑥ 779kcal	오전	요플레②
	단백질					88g	오후



원산지 표시

원산지 표시					식품알레르기 유발물질표시
닭고기/오리고기	콩(두부류,콩국수,콩버찌)	쇠고기	돼지고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	
_____산 _____산	_____산	한우/젓소/육우 _____산	_____산	_____산	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조식재료 전복 종합 포함 ⑳ 잼 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.
오징어/낙지/주꾸미	명태/고등어/갈치	꽃게/다랑어/전복	김치	_____산	
_____산	_____산	_____산	배추 : _____산 고춧가루 : _____산	_____산	

※ 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 백미밥↔잡곡밥 변경 가능합니다. ※ 배추김치는 김치류로 변경 가능합니다