



식단안내문

광주 남구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은
“2025 한국인영양소섭취기준”을 근거로 작성되었습니다.



구분	2025 한국인영양소섭취기준		한 끼 식사 기준(25~30%)		간식 (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

2026년 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 ⑧계 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, 뱀장어, 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		

● 고령친화우수식품 안내

- **고령친화우수식품** 고령자의 사용성(식품 섭취·흡수·대사 등)을 높인 제품
- **인증제품 확인 방법**

고령친화산업지원센터(foodpolis.kr/seniorfood) 접속

→ '고령친화식품' 탭 클릭

→ '고령친화우수식품 지정 제품(단계별·식품군별)' 탭에서 인증제품 확인 가능



· 월 별 고령친화우수식품 지정 인증제품 안내 예정

▲ 고령친화우수식품 인증제품 확인 QR코드

● 나트륨·당류 저감 식품 안내

나트륨·당류
저감 식품



「나트륨·당류 저감 표시기준」에 따라 '덜, 감소, 줄인, 라이트' 등의 문구가 표시된 제품

3월 1주 식단표



		조식	중식	석식	죽식	간식	
일요일 1일	에너지	백미밥 돈육애호박찌개⑤⑥⑩ 게맛살팽이버섯전①⑤⑥⑧ 명엽채볶음⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(1/2) 바지락칼국수⑥⑩ 물만두찜⑤⑥⑩⑬⑭ 봄동겉절이 배추김치⑨ 샤인머스켓	백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑬ 브로콜리숙회+초고추장⑤⑥ 얼갈이된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 모듬채소죽⑤⑥ 석: 새우살죽⑨ 802kcal	오전	요플레②
	단백질					75g	오후
월요일 2일 (대체공휴일)	에너지	백미밥 유부장국⑤⑥ 참치겉잎볶음⑤ 감자조림⑤⑥ 물파래무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 냉이된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 소시지피망볶음⑤⑥⑩⑬⑭ 무생채 배추김치⑨	백미밥 맑은김치국⑨ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 달걀죽① 석: 녹두죽 764kcal	오전	사과
	단백질					91g	오후
화요일 3일 (정월대보름)	에너지	백미밥 우렁살된장국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 팽이버섯볶음⑤ 치커리무침 배추김치⑨	♣오곡밥⑤ 설령탕⑩ 오징어김치전①⑤⑥⑨⑭ 건취나물볶음⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	백미밥 복엇국⑤⑥ 수육⑩ 봄동배추+쌈장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 양배추죽⑤⑥ 석: 소고기채소죽 ⑤⑥⑬ 821kcal	오전	두유⑤
	단백질					91g	오후
수요일 4일	에너지	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑩ 불어묵채소조림⑤⑥ 쪽파무침 배추김치⑨	백미밥 오리탕⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 개살죽①⑤⑥⑧ 석: 당근버섯죽⑤⑥ 784kcal	오전	요구르트②
	단백질					87g	오후
목요일 5일 (경칩)	에너지	백미밥 콩나물국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 시금치나물 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ ♣냉이된장무침⑤⑥ 물미역무침 배추김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑬ 흰살생선전①⑤⑥ 퓌고추감자조림⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 낙지죽⑤⑥ 석: 브로콜리죽⑤⑥ 802kcal	오전	바나나
	단백질					78g	오후
금요일 6일	에너지	백미밥(2/3) 송농 돈육장조림⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ 들깨무나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 숙된장국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 깻잎쌈무 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파계란국① 고갈비구이⑤⑥⑦ 건토란대나물⑤⑥ 돌나물무침 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 닭죽⑩ 석: 김가루채소죽 802kcal	오전	삶은달걀① +우유②
	단백질					84g	오후
토요일 7일	에너지	백미밥 소고기양배추된장국⑤⑥⑩ 온두부/양념장⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 브로콜리흑임자무침①⑤ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살맑은국⑩ 오리훈제부추볶음 애호박나물⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 어묵채소죽⑤⑥ 석: 단호박죽 781kcal	오전	요플레②
	단백질					80g	오후

원산지 표시

닭고기/오리고기	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	쇠고기	돼지고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	식육포장육/식육가공품	식품알레르기 유발물질표시
_____산	_____산	한우/젓소/육우 _____산	_____산	_____산	_____산	
_____산	_____산	_____산	_____산	_____산	_____산	
_____산	_____산	_____산	_____산	_____산	_____산	

① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 명콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 전복 ⑳ 홍합 ㉑ 조식
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.

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

3월 2주 식단표



		조식	중식	석식	죽식	간식
일요일 8일	에너지	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 소시지양파볶음⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 연근조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 숙전①⑤⑥ 고막살채소무침⑤⑥⑧⑨ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 도라지나물⑤ 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 양배추죽⑤⑥ 석: 소고기채소죽⑤⑥⑬	오전
	단백질					73g
1957 kcal	73g					울무차
						찐고구마 + 보리차
월요일 9일	에너지	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 비름나물무침⑤⑥ 양배추나물 배추김치⑨	백미밥 맑은장국⑤⑥ 소고기카레소스⑤⑥⑬ 미니돈까스/소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 얼갈이나물 배추김치⑨	백미밥 양송이들깨탕⑤⑥ 두부부침+달래양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 근대나물무침 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 새우살채소죽⑨ 석: 녹두죽	오전
	단백질					84g
2027 kcal	84g					토마토⑫
						약밥⑤⑥⑮
화요일 10일	에너지	백미밥 소고기뭇국⑬ 매추리알장조림①⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	백미밥 홍합살맑은국⑤⑩ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 브로콜리숙회/초장⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 동태전①⑤⑥ 미나리초무침⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 영양닭죽⑮ 석: 콩나물죽⑤	오전
	단백질					92g
1920 kcal	92g					두유⑤
						쌀과자⑤⑥
수요일 11일	에너지	백미밥 숙된장국⑤⑥ 순살가지미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 고추장오리불고기⑤⑥ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭ 골뱅이무침⑤⑥⑧ 사각어묵볶음⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 북어영양죽①⑤⑥ 석: 김치죽⑨	오전
	단백질					77g
1938 kcal	77g					쌀음료
						짜배기 ①②⑤⑥ + 오렌지주스
목요일 12일	에너지	백미밥 무채된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 아삭이고추된장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 등갈비찜⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 근대나물 배추김치⑨	백미밥 복엇국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 닭살채소죽⑤⑥⑮ 석: 단호박죽	오전
	단백질					75g
1993 kcal	75g					바나나
						김치전 ⑤⑥⑨
금요일 13일	에너지	백미밥 맑은김치국⑨ 분홍소시지전/케첩①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭ 잔멸치볶음⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 도라지나물⑤ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 참치김치볶음+온두부⑤⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 유채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 김치콩나물죽⑤⑨ 석: 소고기미역죽⑤⑥⑬	오전
	단백질					79g
1953 kcal	79g					두유⑤
						숙버무리⑥ + 매실차
토요일 14일	에너지	백미밥(2/3) 송농 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 새송이버섯볶음⑤ 미나리나물 배추김치⑨	백미밥 실파달걀국① 오징어채소볶음⑤⑥⑮ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 봄동겉절이 깍두기⑨	백미밥 냉이된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 애호박죽⑤⑥ 석: 게살죽①⑤⑥⑧	오전
	단백질					79g
1968 kcal	79g					우유미숫가루 ②⑤
						약과①②⑤⑥

원산지 표시					식품알레르기 유발물질표시	
닭고기/오리고기	콩(두부류, 콩국수, 콩버찌)	쇠고기	돼지고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	식육포장육식육가공품	
_____산	_____산	한우/젓소/육우 _____산	_____산	_____산	_____산	_____산
_____산	_____산	꽃게/다랑어/전복	김치	_____산	_____산	_____산
_____산	_____산	_____산	배추 : _____산 고춧가루 : _____산	_____산	_____산	_____산

① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 명콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 북숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 달걀기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조식류 전복 혼합 포함 ⑲ 잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.

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

3월 3주 식단표



		조식	중식	석식	죽식	간식
일요일 15일	에너지	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육파리고추조림⑤⑥⑩ 근대나물무침 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은김치국⑨ 소불고기⑤⑥⑭ 고사리나물⑤⑥ 쪽파무침 배추김치⑨	백미밥 동태탕⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 진미채무침⑤⑥⑰ 무나물 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 연두부죽⑤ 석: 소고기채소죽 ⑤⑥⑱	오전
	단백질					오후
1948 kcal	94g				794kcal	삶은달걀① 증편 +보리차
월요일 16일	에너지	백미밥 콩나물국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑰ 깻잎나물⑤⑥ 숙음얼무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 도라지초무침⑤⑥ 양배추나물 배추김치⑨	백미밥 숙된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑱ 숙주나물 시금치나물 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 녹두죽 석: 연두부채소죽 ⑤	오전
	단백질					오후
1901 kcal	86g				812kcal	사과 찐만두+ 간장⑤⑥⑩
화요일 17일	에너지	백미밥 다슬기된장국⑩ 소고기장조림⑤⑥⑱ 얼갈이무침⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	백미밥 추어탕⑤⑥ 연두부+양념장⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑭ 갈치구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 세발나물⑤ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 콩나물죽⑤	오전
	단백질					오후
2032 kcal	83g				763kcal	요플레② 쌀과자⑤⑥
수요일 18일	에너지	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 매콤콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 청국장찌개⑤ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 단무지무침⑬ 배추김치⑨	백미밥 미소된장국⑤⑥ 오리훈제채소볶음⑤⑥ 당근감자채볶음⑤ 미나리나물 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 참치채소죽 석: 브로콜리죽⑤⑥	오전
	단백질					오후
1991 kcal	78g				772kcal	바나나 머핀①②③⑥ +우유②
목요일 19일	에너지	백미밥(2/3) 송송 미트볼토마토소스조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 건파래무침⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 조갯살맑은국⑩ 돈삼겹수육⑩ 궁채들깨볶음 불동겉절이 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 공치김치찜⑤⑥⑨ 우엉채볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 소고기죽⑱ 석: 타락죽②	오전
	단백질					오후
2049 kcal	82g				805kcal	두유⑤ 찐고구마 +보리차
금요일 20일 (춘분)	에너지	백미밥 낙지연포탕⑤ 채소달걀찜① 밥새우볶음⑤⑥⑨ 치커리무침 배추김치⑨	♣ 영양밥+달래장 ⑤⑥ 시금치된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 파리고추조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 단팔죽⑥	오전
	단백질					오후
2033 kcal	83g				784kcal	요구르트② 영양주먹밥 ⑤
토요일 21일	에너지	백미밥 홍합살맑은국⑤⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 사각어묵볶음⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 냉이된장국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑭ 건새우마늘중볶음⑤⑥⑨ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 맛살미역줄기볶음①⑤⑥⑧ 세발나물무침 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 냉이채소죽⑤⑥ 석: 새우살죽⑨	오전
	단백질					오후
1964 kcal	85g				770kcal	당근사과주스 단팔빵①②⑥

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 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조식유제품 전복 혼합 포함 ⑳ 잭 ※ 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

3월 4주 식단표



		조식	중식	석식	죽식	간식
일요일 22일	에너지	백미밥(1/2) 소고기떡국①⑤⑥⑬ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 숙주나물 쪽파무침 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 동파육⑤⑥⑩⑱ 청경채나물 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 알탕⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 아삭이고추된장무침⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 영양닭죽⑤⑥⑮ 석: 연근채소죽	오전
	단백질					후
1931 kcal	91g				772kcal	시리얼+우유 ②
월요일 23일	에너지	백미밥 두부된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥ 낙지젓갈쪽파무침 시금치나물 배추김치⑨	백미밥 우거지해장국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 명엽채볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 바지락맑은국⑱ 코다리조림⑤⑥ 들깨시래기나물⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 전복죽⑱ 석: 김가루잡쌀죽	오전
	단백질					후
1958 kcal	93g				763kcal	두유⑤
화요일 24일	에너지	백미밥 복덕국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 미역무침 배추김치⑨	백미밥 김치찌개⑨ 조기구이⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 돌나물무침 깍두기⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 들기름묵은지지짐⑨ 상추겉절이 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 애호박두부죽⑤ 석: 참깨죽	오전
	단백질					후
1941 kcal	85g				798kcal	바나나
수요일 25일 (저당day)	에너지	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 날치알달걀찜① 파리고추멸치조림⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨	백미밥 바지락맑은국⑱ 간장오리불고기⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ ★고구마들깨볶음⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 김치콩나물죽⑤⑨ 석: 달걀죽①	오전
	단백질					후
1936 kcal	81g				759kcal	시리얼 +우유②
목요일 26일	에너지	백미밥 감자된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑱ 두부숙갓무침⑤ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은장국⑤⑥ 순살아구찜⑤⑥ 김말이튀김⑤⑥ 세발나물겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 동태맑은국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 가지무침⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 모듬채소죽⑤⑥ 석: 참치미역죽	오전
	단백질					후
1985 kcal	77g				767kcal	시리얼 +우유②
금요일 27일	에너지	백미밥 송능 분홍소시지전+케첩 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯ 건새우무조림⑤⑥⑨ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 냉이된장국⑤⑥ 돈육짜장소스⑤⑥⑩ 사각어묵볶음⑤⑥ 쪽파단무지무침⑬ 배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑬ 김치전⑤⑥⑨ 오징어숙회+초장⑤⑥⑰ 참나물무침 깍두기⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 개살죽①⑤⑥⑧ 석: 김가루잡쌀죽	오전
	단백질					후
2059 kcal	95g				790kcal	당근사과주스
토요일 28일	에너지	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑬ 연근흑임자무침①⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	백미밥 부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 고등어구이③⑥⑦ 고사리나물⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 바지락된장국⑤⑥⑱ 안매운달걀비⑤⑥⑮ 팽이버섯볶음⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기미역죽 ⑤⑥⑬ 석: 브로콜리죽⑤⑥	오전
	단백질					후
1997 kcal	74g				818kcal	사과 카스테라 ①②⑥ +우유②

원산지 표시						식품알레르기 유발물질표시
닭고기/오리고기	콩(두부류,콩국수,콩버찌)	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 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조식재료 전복 혼합 포함 ⑳ 잣 ※ 아황산염은 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

3월 5주 식단표



		조식	중식	석식	죽식	간식
일요일 29일 에너지 단백질 2018 kcal 86g		백미밥 숙된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 파리고추멸치조림⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑬ 마파두부⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	백미밥 참치김치찌개⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 부추겉절이⑤⑥ 미나리나물 깍두기⑨	조: 흑임자죽 중: 양배추죽⑤⑥ 석: 오징어채소죽⑰ 828kcal	오전 요구르트② 오후 유부초밥 ⑤⑥
		백미밥 호박된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑬ 매콤콩나물무침⑤ 치커리무침 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑨ 갈치무조림⑤⑥ 시래기들깨볶음⑤⑥ 새발나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭살카레소스⑤⑥⑮ 생선가스+타르타르①⑤⑥ 시금치나물 숙갓겉절이 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 콩나물죽⑤ 석: 소고기채소죽 ⑤⑥⑬ 775kcal	오전 토마토⑰ 오후 삶은달걀①
화요일 31일 (저염day) 에너지 단백질 1923 kcal 79g		백미밥 김치두부국⑤⑨ 참치채소볶음⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 돌나물무침 깍두기⑨	백미밥 단호박배추된장국⑤⑥ 오리훈제구이/소스①⑤ 목이버섯나물⑤⑥ 오이고추된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설령탕⑬ 해물완자전⑤⑨ 도토리묵무침⑤⑥ 쪽파무침 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 연두부죽⑤ 석: 단호박죽 782kcal	오전 두유⑤ 오후 ♥항태콩나물 수제비⑤⑥
		백미밥 호박된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑬ 매콤콩나물무침⑤ 치커리무침 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑨ 갈치무조림⑤⑥ 시래기들깨볶음⑤⑥ 새발나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭살카레소스⑤⑥⑮ 생선가스+타르타르①⑤⑥ 시금치나물 숙갓겉절이 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 콩나물죽⑤ 석: 소고기채소죽 ⑤⑥⑬ 775kcal	오전 토마토⑰ 오후 삶은달걀①



원산지 표시						식품알레르기 유발물질표시
닭고기/오리고기	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	쇠고기	돼지고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	식육포장육식육가공품	
_____산	_____산	한우/젓소/육우 _____산	_____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 달걀기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조식(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잭 ※ 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