

# 식 단 안 내 문



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



구 분	2025 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

## 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 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), 잡쌀, 현미, 찐쌀, 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(멍게), 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](http://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

# 5월 1주 식단표



		조식	중식	석식	죽식	간식	
<b>금요일 1일</b>	에너지	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 어묵볶음⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파맑은장국⑤⑥ 곰치김치조림⑤⑥⑨ 세발나물무침⑤⑥ 무나물 배추김치⑨	백미밥 김치찌개⑤⑨ 오리훈제채소볶음⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 달걀죽① 석: 양배추된장죽⑤⑥  760kcal	오전	두유⑤
	1969 kcal					83g	오후
<b>토요일 2일</b>	에너지	백미밥 소고기뭇국⑩ 해물완자전⑤⑨ 생깻잎지⑤⑥ 미나리나물 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 근대나물무침 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 오이무침⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 새우살채소죽⑨ 석: 단호박죽  769kcal	오전	오렌지
	2005 kcal					78g	오후
<b>일요일 3일</b>	에너지	백미밥 홍합살맑은국⑩ 미트볼조림⑤⑥⑩⑩ 마늘중볶음⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 코다리양념찜⑤⑥ 감자채맛살볶음①⑤⑥⑧ 시금치나물 배추김치⑨	백미밥 양송이들깨탕⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 연두부채소죽⑤ 석: 콩나물죽⑤  788kcal	오전	쌀음료
	1916 kcal					95g	오후

원산지 표시						식품알레르기 유발물질표시
닭고기/오리고기	콩(두부류,콩국수,콩비지)	쇠고기	돼지고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	식육포장육·식육기공품	
_____산	_____산	한우/젓소/육우 _____산	_____산	_____산	_____산	
오징어/낙지/주꾸미	명태/고등어/갈치	꽃게/다랑어/전복	김치	_____산	_____산	
_____산	_____산	_____산	배추 : _____산 고춧가루 : _____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 이황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기  
⑰ 오징어 ⑱ 표고버섯 전복 홍합 포함 ⑳ 잭  
※ 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

# 5월 2주 식단표



		조식	중식	석식	죽식	간식	
월요일 4일	에너지	백미밥(2/3) 송농 두부구이+양념장⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 궁채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 토마토닭갈비⑤⑥⑫⑮ 콩나물무침⑤ 김구이 배추김치⑨	백미밥 건새우맑은국⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 숙갓겉절이 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 모듬채소죽⑤⑥ 석: 소고기죽⑫	오전	당근사과주스
	단백질					71g	오후
1968 kcal					780kcal		
화요일 5일(입하) (어린이날)	에너지	백미밥 어묵국⑤⑥ 콩달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑨ 돈육갓잎볶음⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥(2/3) 물만둣국①⑤⑥⑩ 오징어볶음⑤⑥⑦ 건토란대나물⑤⑥ 아삭이고추된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 복어채소죽⑤⑥ 석: 잣죽⑯	오전	쌀음료
	단백질					92g	오후
1976 kcal					773kcal		
수요일 6일	에너지	백미밥 콩나물국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑫ 방풍된장나물⑤⑥ 치커리사과무침 배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살맑은국⑫ 떡갈비구이⑤⑩⑫ 청포묵김무침⑤⑥ 참나물겉절이 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 김가루찜쌀죽⑬ 석: 달걀채소죽①	오전	바나나
	단백질					77g	오후
1949 kcal					755kcal		
(저염day) 목요일 7일	에너지	백미밥 청국장찌개⑤ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 부추겉절이⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈삼겹수육⑩ ♥상추쌈+마늘중자염쌈장⑤⑥ 실근약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼치카레구이⑤⑥ 근대나물무침 팽이버섯나물⑤ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑮ 석: 어묵채소죽⑤⑥	오전	요플레②
	단백질					82g	오후
1984 kcal					815kcal		
금요일 8일	에너지	백미밥 모듬어묵탕⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개①⑤ 오리불고기⑤⑥ 버섯잡채⑤⑥ 미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 김치콩나물죽⑤⑨ 석: 녹두죽	오전	토마토⑫
	단백질					85g	오후
2013 kcal					796kcal		
토요일 9일	에너지	백미밥 무채국⑤⑥ 분홍소시지전+케찹①⑤⑫ 파리고추멸치볶음⑤⑥ 양념생갓잎⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 죽순들깨나물⑤⑥ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청국장찌개⑤ 소불고기⑤⑥⑫ 고사리나물⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 소고기죽⑫ 석: 타락죽②	오전	두유⑤
	단백질					95g	오후
2006 kcal					773kcal		
일요일 10일	에너지	백미밥(2/3) 송농 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 고추장감자조림⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 시금치나물 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 매콤콩나물무침⑤ 얼갈이나물 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 단호박죽 석: 달걀버섯죽①⑤⑥	오전	시리얼+우유 ②
	단백질					80g	오후
1966 kcal					754kcal		

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 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 야생산채 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조식류 ⑲ 전복 ⑳ 혼합 포함 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	_____산	배추 : _____산 고춧가루 : _____산	_____산	_____산	

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

# 5월 3주 식단표

		조식	중식	석식	죽식	간식	
월요일 11일	에너지	백미밥 실파달걀국① 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 오이양파무침⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(1/2) 잔치국수⑤⑥ 물만두+양념장⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 새콤나리무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 유부채소죽⑤ 석: 전복죽⑩ 821kcal	오전	배나나
	단백질					82g	오후
화요일 12일	에너지	백미밥 감자양파국⑤ 참치파프리카볶음⑤⑥ 숙주나물 김구이 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국 병어조림⑤⑥ 브로콜리숙회+초장⑤⑥ 참나물겉절이 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 닭죽⑮ 석: 모듬채소죽⑤⑥ 815kcal	오전	우유미숫가루 ②⑤
	단백질					81g	오후
(저당day) 수요일 13일	에너지	백미밥 김치찌개⑨ 해물완자구이⑤⑨ 청경채무침⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 파리고추소고기조림⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음⑤⑥ 건토란대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ ★돈육채소볶음⑤⑥⑩ 건새우무조림⑤⑥⑨ 궁채나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 새우살채소죽⑨ 석: 들깨버섯죽 784kcal	오전	사과
	단백질					86g	오후
목요일 14일	에너지	백미밥 콩나물국⑤⑥ 토마토소스미트볼조림 ⑤⑥⑩⑫ 김자반무침⑤⑥ 근대나물무침 배추김치⑨	백미밥 유부장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑬ 들기름두부구이⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 복어채소죽⑤⑥ 석: 김가루찰쌀죽⑬ 774kcal	오전	요플레②
	단백질					79g	오후
금요일 15일	에너지	백미밥 미소장국⑤⑥ 돈채피망볶음⑤⑥⑩ 목이버섯무침⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	열무참치비빔밥⑤⑥ 달걀후라이① 시래기된장국⑤⑥ 과일요거트샐러드①②⑤ 숙갓나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국⑤⑥ 삼치카레구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 들깨미역죽⑤⑥ 석: 달걀죽① 817kcal	오전	당근사과주스
	단백질					96g	오후
토요일 16일	에너지	백미밥 소고기뭇국⑬ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 어묵양파볶음⑤⑥ 치커리무침 배추김치⑨	백미밥 맑은김치국⑨ 훈제오리깨끗볶음⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 참나물겉절이 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 돈육카레소스⑤⑥⑩ 미니돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 죽순나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 브로콜리죽 석: 유부채소죽⑤ 812kcal	오전	토마토⑫
	단백질					98g	오후
일요일 17일	에너지	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 곤약메추리알조림④⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 궁채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김치콩나물국⑤⑨ 마파두부⑤⑥⑩ 진미채도라지무침⑤⑥⑰ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 소고기채소죽⑬ 석: 표고버섯죽 768kcal	오전	우유미숫가루 ②⑤
	단백질					79g	오후

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 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 후두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조식류(쌀, 전복, 홍합 포함) ⑲ 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

# 5월 4주 식단표



		조식	중식	석식	죽식	간식
월요일 18일	에너지	백미밥(2/3) 송농 토마토달걀볶음①⑤⑫ 낙지젓갈무침 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기우거지국⑤⑥⑬ 파프리카잡채⑤⑥ 양상추+오리엔탈⑤⑥ 머위순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 순살간장닭갈비⑤⑥⑬ 미나리무침⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨	조: 모든채소죽⑤⑥ 중: 달걀버섯죽 ①⑤⑥ 석: 녹두죽 770kcal	오전 요플레② 오후 어묵떡볶이 ⑤⑥
	단백질	82g				
1964 kcal						
화요일 19일	에너지	백미밥 호박된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑩⑬ 파리고추무름⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개①⑤ 코다리옛장조림⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 얼무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 다시마양파국⑤ 돈육김치찜⑨⑩ 건새우마늘중조림⑤⑥⑨ 시금치나물 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 콩나물죽⑤ 석: 양배추된장죽⑤⑥ 765kcal	오전 두유⑤ 오후 찐감자 +오렌지주스
	단백질	87g				
1945 kcal						
수요일 20일	에너지	백미밥(2/3) 물만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 부추겉절이⑤⑥ 숙음열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어묵국⑤⑥⑬ 두부구이+양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 새우살채소죽⑨ 석: 들깨버섯죽 790kcal	오전 바나나 오후 과배기①②⑥
	단백질	85g				
1912 kcal						
목요일 21일 (소만)	에너지	백미밥 부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 해물완자전⑤⑨ 실곤약채소무침⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	백미밥 실파맑은장국⑤⑥ ♣소고기죽순볶음⑤⑥⑬ 비름나물무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양송이들깨탕⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 닭죽⑬ 석: 콩나물죽⑤ 796kcal	오전 시리얼 +우유② 오후 증편+매실차
	단백질	77g				
2014 kcal						
금요일 22일	에너지	백미밥 낙지연포탕 참치파프리카볶음⑤ 방풍나물무침⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	백미밥 크림스프②⑥ 생선까스+타르타르①⑤⑥⑬ 양상추샐러드+발사믹소스 미나리숙주나물 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 모든채소죽⑤⑥ 중: 김가루참살죽⑬ 석: 달걀죽① 783kcal	오전 쌀음료 오후 해물파전 ①⑤⑥⑨⑬⑭
	단백질	76g				
1950 kcal						
토요일 23일	에너지	백미밥 모듬어묵탕⑤⑥ 달걀말이①⑤ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 시금치나물 배추김치⑨	백미밥 우거지해장국⑤⑥⑬ 조기구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 실파맑은장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기채소죽⑬ 석: 어묵채소죽⑤⑥ 805kcal	오전 우유미숫가루 ②⑤ 오후 팔칼국수⑥
	단백질	93g				
2020 kcal						
일요일 24일	에너지	백미밥 황태국①⑤⑥ 동그랑뎡구이①⑤⑥⑩ 파리고추멸치볶음⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 브로콜리숙회+초장⑤⑥ 생깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부부추국⑤⑨ 오징어볶음⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 전복죽⑩ 석: 녹두죽 796kcal	오전 당근사과주스 오후 삶은달걀① +매실차
	단백질	94g				
1953 kcal						

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 팥콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠 기 ⑰ 오징어 ⑱ 조식(쌀) 전복 홍합 포함 ⑳ 찹 ※ 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	배추 : _____산 고춧가루 : _____산	_____산	

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

# 5월 5주 식단표



		조식	중식	석식	죽식	간식
<b>월요일</b> 25일	에너지	백미밥 조갯살된장국⑤⑥⑧ 게맛살팽이버섯전①⑤⑥⑧ 단배추무침⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박씨개⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 머위순나물⑤⑥ 열무겉절이 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 가자미카레구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 김자반무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 소고기죽⑬ 석: 브로콜리죽⑤⑥  799kcal	오전 요플레② 오후 통밀쿠키 ①②⑤⑥
	1936 kcal / 81g					
<b>화요일</b> 26일	에너지	백미밥 김치찌개⑨ 달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 숙갓무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 건토란대나물⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 동태탕⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 참치채소죽 석: 양배추된장죽⑤⑥  768kcal	오전 두유⑤ 오후 단호박찜 +요구르트②
	1925 kcal / 88g					
<b>수요일</b> 27일	에너지	백미밥 팽이버섯국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 마늘총합볶음⑤⑥⑩⑬ 김구이 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 흰살생선전①⑤⑥ 도라지진미채무침⑤⑥⑦ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 열무겉절이 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀죽① 석: 모듬채소죽⑤⑥  787kcal	오전 오렌지 오후 단팥빵 ①②⑥
	2002 kcal / 79g					
<b>목요일</b> 28일	에너지	백미밥(2/3) 송늬 너비아니구이⑤⑩⑬ 사각어묵조림⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	백미밥 오리탕⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 브로콜리숙회+초장⑤⑥ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 대패삼겹구이⑩ 깻잎무쌈 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 김가루참쌀죽 석: 잣죽⑩  792kcal	오전 토마토⑫ 오후 기정떡
	1955 kcal / 72g					
<b>금요일</b> 29일	에너지	백미밥 무채된장국⑤⑥ 콩달걀찜① 당근감자채볶음⑤ 숙주미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복엇국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 부추양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 가자미양념찜⑤⑥ 근대나물무침 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 닭죽⑬ 석: 청경채죽  827kcal	오전 쌀음료 오후 꼬마김밥 ⑤⑩⑬⑮
	1921 kcal / 90g					
<b>토요일</b> 30일	에너지	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 해물완자구이⑤⑥ 파리고추멸치볶음⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨	백미밥(1/2) 떡만둣국①⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 죽순나물볶음⑤⑥ 치커리겉절이 배추김치⑨	백미밥 맑은김치국⑨ 오삼불고기⑤⑥⑩⑬ 모듬쌈채소+쌈장⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 브로콜리죽⑤⑥ 석: 달걀채소죽①  758kcal	오전 당근사과주스 오후 찐감자 +우유②
	1942 kcal / 79g					
<b>일요일</b> 31일	에너지	백미밥 소고기묵국⑬ 불어묵조림⑤⑥ 건파래자반 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개①⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 오이양파무침⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑨	곤드레나물밥+양념장⑤⑥ 버섯된장국⑤⑥ 달걀후라이① 마늘총합볶음⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 요구르트②	조: 흰죽 중: 양배추된장죽⑤⑥ 석: 새우살채소죽⑨  765kcal	오전 바나나 오후 <b>❀썩떡</b> +수정과
	2004 kcal / 88g					

원산지 표시						식품알레르기 유발물질표시
닭고기/오리고기	콩(두부류,콩국수,콩비지)	쇠고기	돼지고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	식육·포장육·식육가공품	
_____산 _____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 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 소금(천일염, 천일염 포함) ⑲ 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 _____산	
_____산	_____산 _____산	_____산 _____산	배추 : _____산 고춧가루 : _____산			

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