

결재	센터장	생활복지사	생활복지사
	장영인	홍진아	강미현

기관명: 해밀지역센터
 발행일: 2024. 7. 12.
 작성: 영양·운영팀



2024년 8월 저녁 식단표

4찬식 ② (아동, 만6-11세)



날짜	1일(목)		2일(금)	
저녁	백미밥 실파미소장국⑤④ 한우차돌박이배추찜⑤⑥⑩ 맛살버섯볶음①⑤④⑧ 도토리묵상추무침⑤⑥ 고구마순김치(깍두기)⑨		순살달걀비빔음밥⑤④⑥ 콩나물국⑤ 새우살달걀찜①⑨ 아보카도콕샐러드⑫ 물김치(배추김치)⑨ 오렌지주스	
간식	에그타르트①②⑤⑥+우유②		복숭아⑩+떠먹는요거트②	
열량/단백질	792/23		784/33	
변동사항				

날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
저녁	잡곡밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돈육갈비찜⑤④⑩ 두부부침⑤⑥ 브로콜리숙회&초고추장⑤④ 얼무김치(배추김치)⑨	흑미밥 시금치맑은국⑤⑥ 오리훈제채소구이&소스①⑤ 참치채소볶음⑤ 깻잎지⑤⑥ 총각김치(깍두기)⑨	잡곡밥 가지된장국⑤⑥ 순살갈치조림⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	여름캠프	돈육목살필라프⑤④⑩ 시래기맑은국 유부채소볶음⑤④ 부추양파무침 무생채(배추김치)⑨ 자몽에이드
간식	아몬드시리얼+우유②	체리+우유②	삼색꿀떡+우유②	마카롱①②⑥+우유②	
열량/단백질	758/29	743/33	758/31	760/32	
변동사항					

날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수) [말복]	15일(목)	16일(금)
저녁	잡곡밥 사골만둣국⑤⑥⑩⑫ 한우쇠고기장조림⑤④⑩ 바지락살채소무침⑤④⑩ 새송이버섯볶음⑤ 오이소박이김치(배추김치)⑨	옥수수밥 해물짬뽕국⑤④⑨⑩⑫ 칠리새우⑤⑨⑫ 김달걀말이①⑤ 양배추샐러드&드레싱⑤④ 파김치(깍두기)⑨	닭갈비국수④⑥ [&쌀밥소량(필요시제공)] 두부간장볶음⑤⑥ 오복채무침 배추김치⑨ 수박주스	광복절	돈육하이라이스⑤④⑩ 우동국물⑤④ 매콤오징어볶음⑤④⑦ ★감자우유조림②⑤ 백김치(깍두기)⑨ 사과주스
간식	블루베리+떠먹는요거트②	소금빵①②⑤⑥+우유②	샤인머스켓+우유②	자두+떠먹는요거트②	
열량/단백질	749/33	779/37	744/31	767/33	
변동사항					

날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
저녁	잡곡밥 미역국⑤④ 한우차돌박이숙주볶음⑤④⑩ 게살채소전①⑤④⑧ 아삭이고추된장무침⑤④ 고구마순김치(배추김치)⑨	완두콩밥 황태국⑤④ 해물완자채소볶음⑤④⑨⑩ 스크램블에그①②⑤ 애호박나물⑤④ 깍두기⑨	잡곡밥 버섯된장국⑤④ 닭가슴살겨자채무침⑤ 들기름두부구이⑤④ 시금치나물⑤④ 볶음김치⑤⑨	수수밥 우뭇가사리냉국⑤④ 항정살수육⑩ 어묵브로콜리볶음⑤⑥ 채소쌈&쌈장⑤④⑩ 무생채(깍두기)⑨	한우소불고기덮밥⑤④⑩ 감자다시마젓국⑤④ 새우양파볶음⑤④⑨ 오이무침⑤④ 얼무김치(배추김치)⑨ 청포도에이드
간식	생크림찰떡+우유②	멜론+우유②	호두과자①②④⑩+우유②	체리+떠먹는요거트②	그레놀라시리얼+우유②
열량/단백질	788/22	739/32	725/31	719/27	750/30
변동사항					

날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
저녁	잡곡밥 청경채맑은국 순살고등어구이⑤④⑦ 미트볼토마토소스조림⑤⑩⑫⑬ 감자채볶음⑤④ 배추김치⑨	귀리밥 꽃게탕⑤④⑧ 두부조림⑤④ 팽이버섯베이컨볶음⑤⑩ 고구마순나물⑤⑥ 얼무김치(깍두기)⑨	잡곡밥 근대된장국⑤④ 한우바삭불고기⑤⑥⑩ 참치당근볶음⑤ 무새콤무침 파김치(배추김치)⑨	흑미밥 숙주맑은국 닭볶음탕⑤④⑩ 문어숙회&초고추장⑤④ 김자반⑤⑥ 물김치(깍두기)⑨	냉면&삶은달걀①⑥ [&쌀밥(필요시제공)] 등심돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 파프리카양상추샐러드 석박지(배추김치)⑨ 요구르트②
간식	복숭아⑩+우유②	흑임자떡+우유②	수박+떠먹는요거트②	머핀①②⑥+우유②	샤인머스켓+우유②
열량/단백질	748/26	739/33	748/37	747/40	765/29
변동사항					

식단안내

▶(괄호)는 선택사항 ▶열량/단백질 단위: kcal/g

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부, 비지, 콩국)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	갈치	오징어	고등어	꽃게
			배추 (복동, 얼갈이)	고춧가루								
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	게살	훈제오리	참치	진미채	어묵	해물완자	미트볼	베이컨	돈까스			

꽃게: 국내산 오리고기: 국내산 다랑어: 국내산 오징어: 국내산 오징어: 국내산 오징어: 국내산 돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산 돼지고기: 국내산 돼지고기: 국내산

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걏
 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

[식단관련문의사항] 익산시어린이급식관리지원센터 영양·운영팀

TEL. 063)723-2440 / FAX. 063)723-2447 / EMAIL. wku0901@naver.com