



2024년 9월 저녁 식단표

3찬식① (아동, 만6-11세)

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)								
저녁	잡곡밥 짬뽕순두부국⑤⑥⑨⑭⑯ (마라로제②⑫)찜닭 &납작당면⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 고구마순김치(깍두기)⑨	보리밥 우거지된장국⑤⑥ 한우꽃등심구이&기름장⑤⑬ 브로콜리깨소스무침 배추김치⑨	잡곡밥 맑은애호박새우전국⑨ 쪽파달걀말이①⑤ 미니새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 유부채국⑤⑥ 고추장제육볶음⑤⑥⑩ 상추&쌈장⑤⑥ 무생채(배추김치)⑨	참치김치볶음밥⑤⑨ 콩나물국⑤ 오징어링튀김&소스⑤⑥⑭ 오이무침⑤⑥ 동치미(깍두기)⑨ 오렌지주스								
간식	아몬드시리얼+우유②	황도복숭아⑩+떠먹는요거트②	꿀백설기+우유②	배+우유②	티라미수①②⑥+우유②								
열량/단백질	742/30	713/23	718/26	707/26	729/32								
변동사항													
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)								
저녁	잡곡밥 바지락미역국⑤⑥⑯ 두부구이&양념장⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 삼색수제비국④ 오리주물럭⑤⑥ 청경채된장무침⑤④ 파김치(깍두기)⑨	잡곡밥 돈등뼈감자탕⑤⑥⑩ 왕새우버터구이②⑨ 깎잎나물⑤④ 총각김치(배추김치)⑨	흑미밥 다슬기된장국⑤④ 메추리알장조림①⑤⑥ 탕평채⑤⑥ 깍두기⑨	나물비빔밥&약고추장⑤⑥⑭ 버섯맑은국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑭ 어묵잡채⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨ 식혜								
간식	파인애플+우유②	피자빵②⑥⑩⑫⑬+우유②	아이스홍시+요구르트②	깨송편+우유②	골드키위+떠먹는요거트②								
열량/단백질	702/26	738/29	715/32	765/29	747/24								
변동사항													
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)								
저녁	추석연휴			백미밥 시래기들깨국⑤⑥ 고추장치즈달걀비②⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	해물잡탕밥⑤⑨⑭⑯ 게살양파국①⑤⑥⑧ ★애호박밥새우전①⑤⑥⑨ 자차이무침⑤⑥ 배추김치(감김치)⑨ 과채주스								
간식				사과+우유②	그레놀라시리얼+우유②								
열량/단백질				715/31	711/30								
변동사항													
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)								
저녁	잡곡밥 달걀팻국① 순살고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 총각김치(배추김치)⑨	기장밥 만둣국⑤④⑩ 한우소불고기⑤⑥⑭ 얼갈이나물⑤⑥ 파김치(깍두기)⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ (훈제)삼겹살구이⑩ 파채무침⑤⑥ 오이소박이(배추김치)⑨	귀리밥 오징어국⑭ 두부스테이크&소스①⑤⑥⑫ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	로제파스타②⑤⑥⑫ [&마늘빵(필요시제공)] 크림스프②⑥ 케이준킨샐러드①②⑤⑥⑬ 채소피클 배추김치⑨ 체리에이드								
간식	바나나+떠먹는요거트②	양금절편+우유②	스테비아방울토마토⑫+우유②	도너츠①②⑥+우유②	샤인머스켓+우유②								
열량/단백질	754/29	765/32	732/23	744/31	738/24								
변동사항													
날짜	30일(월)	생일식단	스페셜식단	가정통신문									
저녁	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑬ 주꾸미콩나물볶음⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	잡곡밥 한우쇠고기미역국⑤⑥⑭ 안심까스&소스①⑤⑥⑩⑫ (비트)무피클 배추김치⑨	베이컨버섯크림리조토②⑤⑩ 쪽파미소장국⑤⑥ 시금치프리타타①②⑩⑫ 배추김치⑨ 레몬에이드										
간식	곡물시리얼+우유②	(떡)케이크①②⑥+우유②	카야잼토스트①②⑤⑥+우유②										
열량/단백질	722/28	748/25	707/25										
변동사항													
식단안내													
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 식단 이외의 추가메뉴 제공 가능(인스턴트 식품 제외) ▶ (괄호)는 선택사항 ▶ 생일식단, 스페셜식단은 월 1회씩 선택사용 가능, ▶ 열량/단백질 단위: kcal/g ▶ ★: 맛있는 레시피 													
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)		콩 (두부,비지콩국)		배추김치 배추 (볶듯,얼갈이)		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어	주꾸미
	게살		참치		어묵		치킨텐더	돈가스	베이컨		떡갈비		기타
	꽃게:		다랑어:		오징어:		닭고기:	돼지고기:	돼지고기:		쇠고기: 돼지고기:		
	* 기관에서 사용하는 식재료에 따라 원산지를 수정하여 사용하시면 됩니다.												
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) ⑳걀 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.												

대체 식단

[기준: 9월 저녁 식단표 3찬식① (아동, 만6-11세)]

▶ 수산물 대체

날짜	기준		대체	
	메뉴	열량/단백질	메뉴	열량/단백질
9월 2일	짬뽕순두부국⑤⑥⑨⑩⑫	742/30	순두부찌개⑤④	715/31
9월 4일	맑은애호박새우젓국⑨	718/26	아욱맑은국⑤④	683/22
9월 6일	참치김치볶음밥⑤⑨ 오징어링튀김&소스⑤⑥⑦	729/32	치즈김치볶음밥②⑨ 순살닭튀김&소스⑤④⑫	761/25
9월 9일	바지락미역국⑤⑥⑩	702/32	쇠고기묵국⑤⑥⑩	697/24
9월 11일	왕새우버터구이②⑨	715/32	너비아니구이⑤⑩⑫	720/30
9월 12일	다슬기된장국⑤④	765/29	닭개장⑤⑥⑫	704/23
9월 13일	어묵잡채⑤④	747/24	실곤약채소무침⑤④	782/24
9월 19일	김자반⑤④	715/31	도라지나물⑤④	701/29
9월 20일	해물잡탕밥⑤⑨⑩⑫ 게살양파국①⑤⑥⑧ 애호박밥새우전①⑤⑥⑨	711/30	오므라이스①⑤⑫ 완자국⑤⑥⑩ 애호박전①⑤④	735/25
9월 23일	순살고등어조림⑤⑥⑦	754/29	닭다리살데리야끼조림⑤⑥⑫	732/29
9월 25일	미역국⑤④	732/23	시금치맑은국⑤④	725/24
9월 26일	오징어국⑦	744/31	부대찌개⑤⑥⑨⑩	750/25
9월 30일	주꾸미콩나물볶음⑤④ 김구이	722/28	닭볶음탕⑤⑥⑫ 오이무침⑤④	732/32
생일식단	한우쇠고기미역국⑤⑥⑩	748/25	갈비탕⑫	780/31

▶ 가금류 대체

날짜	기준		대체	
	메뉴	열량/단백질	메뉴	열량/단백질
9월 2일	(마라로제②②)짬뽕⑤⑥⑫&납작당면	742/30	돈사태찜⑤⑥⑩	723/32
9월 4일	쪽파달걀말이①⑤	718/26	두부부침&양념장⑤④	708/19
9월 10일	오리주물럭⑤⑥	738/29	오징어두루치기⑤⑥⑦	703/29
9월 12일	메추리알장조림①⑤④	765/29	삼치조림⑤④	722/29
9월 19일	고추장치즈닭갈비②⑤⑥⑫	715/31	한우쇠고기볶음⑤⑥⑫	718/26
9월 23일	달걀찜①	754/29	유부맑은국⑤④	758/30
9월 27일	케이준치킨샐러드①②⑤⑥⑫	738/24	훈제연어샐러드	772/21
스페셜식단	시금치프리트타①②⑩⑫	707/25	한우찜스테이크⑤⑥⑫	740/21

- ▶ 열량/단백질은 저녁을 모두 포함한 총열량과 단백질양입니다.
- ▶ 조리 및 소스류에 첨가되는 달걀은 기관의 사정에 맞게 제외하여 제공하시길 바랍니다.
- ▶ 기타 가공식품에 달걀이 들어간 메뉴 대체를 원하시면 같은 식품군 내(닭,소,돼지고기,생선,두부 등)에서 변경하여 사용하시고, 샐러드는 마요네즈를 제외한 드레싱(프렌치드레싱, 요구르트드레싱 등)을 사용해주시기 바랍니다.
예) 빵류 → 시리얼, 전, 떡, 감자, 고구마 등