

결재	센터장	생활복지사

기관명: 해밀지역아동센터  
 발행일: 2024. 8. 13.  
 작성: 영양운영팀



## 2024년 9월 저녁 식단표

4찬식 ② (아동, 만6-11세)



날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
저녁	잡곡밥 짬뽕순두부국⑤⑥⑦⑩⑪ (마라로제⑫⑬)찜닭 & 납작당면⑤⑥⑬ 건새우마늘종볶음⑤⑥⑦ 열무나물⑤⑥ 고구마순김치(깍두기)⑨	보리밥 우거지된장국⑤⑥ 한우꽃등심구이&기름장⑤⑬ 어묵볶음⑤⑥ 브로콜리개소스무침 배추김치⑨	잡곡밥 맑은애호박새우전국⑨ 순살갈치조림⑤⑥ 쪽파달걀말이①⑤ 미니새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 유부채국⑤⑥ 고추장제육볶음⑤⑥⑩ 고구마샐러드①⑤ 상추&쌈장⑤⑥ 무생채(배추김치)⑨	참치김치볶음밥⑤⑨ 콩나물국⑤ 오징어링튀김&소스⑤⑥⑦ 오이무침⑤⑥ 동치미(깍두기)⑨ 오렌지주스
간식	아몬드시리얼+우유②	황도복숭아⑩+떠먹는요거트②	꿀백설기+우유②	배+우유②	티라미수①②⑥+우유②
열량/단백질	760/31	774/26	767/36	749/23	729/32
변동사항					
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
저녁	잡곡밥 바지락미역국⑤⑥⑩ 한우쇠갈비찜⑤⑥⑬ 채소비빔만두⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 삼색수제비국⑥ 오리주물럭⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 청경채된장무침⑤⑥ 파김치(깍두기)⑨	잡곡밥 돈등뼈감자탕⑤⑥⑩ 왕새우버터구이②⑨ 잔멸치볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 총각김치(배추김치)⑨	흑미밥 다슬기된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 수제소시지피망볶음⑤⑥⑩ 탕평채⑤⑥ 깍두기⑨	나물비빔밥&약고추장⑤⑥⑩ 버섯맑은국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑬ 어묵잡채⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨ 식혜
간식	파인애플+우유②	피자빵②⑥⑩⑫⑬+우유②	아이스홍시+요구르트②	깨송편+우유②	골드키위+떠먹는요거트②
열량/단백질	731/29	767/32	713/38	748/26	747/24
변동사항					
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
저녁	<b>추석연휴</b>			백미밥 시래기들깨국⑤⑥ 고추장치즈달걀비②⑤⑥⑬ 순살고등어구이⑤⑦ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	해물잡탕밥⑤⑦⑩⑪ 게살양파국①⑤⑥⑧ 참쌀탕수육&소스⑤⑥⑩ 자차이무침⑤⑥ 배추김치(갓김치)⑨ 과채주스
간식				사과+우유②	그레놀라시리얼+우유②
열량/단백질				744/36	777/36
변동사항					
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
저녁	잡곡밥 달걀팍국① 닭다리살데리야끼조림⑤⑥⑬ ★애호박밥새우전①⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 총각김치(배추김치)⑨	기장밥 만둣국⑤⑥⑩ 한우소불고기⑤⑥⑬ 참치채소볶음⑤⑥ 열갈이나물⑤⑥ 파김치(깍두기)⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ (훈제)삼겹살구이⑩ 어묵파프리카볶음⑤⑥ 파채무침⑤⑥ 오이소박이(배추김치)⑨	귀리밥 오징어국⑦ 두부스테이크&소스①⑤⑥⑫ 차돌떡볶이⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	로제파스타②⑤⑥⑫ [&마늘빵(필요시제공)] 크림스프②⑥ 케이준치킨샐러드①②⑤⑥⑬ 채소피클 배추김치⑨ 체리에이드
간식	바나나+떠먹는요거트②	양금절편+우유②	스테비아방울토마토⑫+우유②	도너츠①②⑥+우유②	샤인머스켓+우유②
열량/단백질	724/25	775/35	755/32	733/26	738/24
변동사항					
날짜	30일(월)				
저녁	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑬ 주꾸미콩나물볶음⑤⑥ 채소달걀찜① 김구이 깍두기⑨				
간식	곡물시리얼+우유②				
열량/단백질	751/31				

### 식단안내

- ▶ 식단 이외의 추가메뉴 제공 가능(인스턴트 식품 제외)
- ▶ (괄호)는 선택사항
- ▶ 열량/단백질 단위: kcal/g
- ▶ ★: 맛있는 레시피

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 두루치)		콩 (두부, 비지, 콩국)		배추김치 (볶음, 열갈이)		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어	주꾸미
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	계살	참치	어묵	수제소시지	치킨텐더	돈까스	베이컨	떡갈비	기타				

꽃게: 국내산    다랑어: 수입산    오징어: 국내산    돼지고기: 국내산    닭고기: 국내산    돼지고기: 국내산    돼지고기: 국내산    쇠고기: 국내산    돼지고기: 국내산

\* 기관에서 사용하는 식재료에 따라 원산지를 수정하여 사용하시면 됩니다.

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