

결재	센터장	생활복지사

기관명: 해밀지역아동센터
 발행일: 2024. 9. 13.
 작성: 영양운영팀



2024년 10월 저녁 식단표

4찬식② (아동, 만6~11세)



날짜	1일(화)		2일(수)		3일(목)		4일(금)			
저녁	 국군의날 		잡곡밥 두부맑은국⑤④ 닭봉채소조림⑤④⑤ 칠리새우볶음⑤④⑨⑫ 깻잎나물⑤④ 깍두기⑨		개천절 		한우쇠고기버섯덮밥⑤④⑫ 근대맑은국⑤④ 달걀말이①⑤ 청경채된장무침⑤④ 파김치(배추김치)⑨ 요거트푸딩②			
간식			바람떡+우유②				밤식빵①②④+유자차			
열량/단백질			746/33				759/29			
변동사항										
날짜	7일(월)		8일(화)		9일(수)		10일(목)		11일(금)	
저녁	잡곡밥 감자맑은국⑤④ 돈육파프리카볶음⑤④⑩ 어묵채소볶음⑤④ 시금치나물⑤④ 석박지(깍두기)⑨		잡곡밥 매콤콩나물국⑤ 순살고등어조림(구이)⑤④⑦ 치즈스크램블에그①②④ 애호박나물⑤④ 갓김치(배추김치)⑨		한글날 		현미밥 삼계탕⑤ 수제소시지볶음⑤④⑩ 진미채소림⑤④⑦ 브로콜리무침 배추김치⑨		한우쇠고기나물비빔밥&고추장 ⑤④⑫ 북엇국⑤④ 두부양념찜⑤④ 오이무침⑤④ 충각김치(깍두기)⑨ 포도주스	
간식	골드키위+떠먹는요거트②		단팥크림빵①②④+매실차				인절미+동굴레차		배+우유②	
열량/단백질	732/27		750/29				764/35		736/34	
변동사항										
날짜	14일(월)		15일(화)		16일(수)		17일(목)		18일(금)	
저녁	잡곡밥 미역국⑤④ 닭갈개소금구이⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 양상추샐러드&요거트드레싱② 배추김치⑨		흑미밥 모듬버섯국⑤④ 고추장삼겹살볶음⑤④⑩ 깻잎참치전①⑤④ 숙주나물⑤④ 무말랭이무침(깍두기)⑤④		잡곡밥 시래기된장국⑤④ 오리주물럭⑤④ 연두부찜&양념장⑤④ 감자채볶음⑤④ 열무김치(배추김치)⑨		잡곡밥 한우쇠고기육개장⑤④⑫ 오징어튀김⑤④⑦ 잔멸치볶음⑤④ 미나리나물⑤④ 깍두기⑨		오므라이스①⑤⑫ 순두부맑은국⑤ 물만두⑤④⑩ 치커리사과무침 파김치(배추김치)⑨ 레몬에이드	
간식	백설기+옥수수차		파인애플+떠먹는요거트②		스콘①②④&딸기잼+감귤주스		바나나+우유②		아몬드시리얼+떠먹는요거트②	
열량/단백질	755/23		756/30		748/24		746/30		752/29	
변동사항										
날짜	21일(월)		22일(화)		23일(수)		24일(목)		25일(금)	
저녁	잡곡밥 바지락된장국⑤④⑩ 한우쇠고기브로콜리볶음⑤④⑩ 명엽채볶음⑤④ 콩자반⑤④ 무생채(깍두기)⑨		잡곡밥 유부맑은국⑤④ (치즈②)닭다리살데리야끼조림 ⑤④⑤ 순대채소볶음⑤④⑩ 상추무침⑤④ 오이소박이(배추김치)⑤④		잡곡밥 김치찌개⑤④⑨ 순살삼치구이(조림)⑤④ 삼색달걀찜① ★고구마채소볶음⑤ 충각김치(깍두기)⑨		차조밥 애호박맑은국⑤④ 돈육콩나물불고기⑤④⑩ 두부강정⑤④⑫ 근대나물⑤④ 배추김치⑨		카레우동⑤④ [&백미밥(필요시제공)] 게살국⑤④⑩ 떡갈비⑤④⑩⑫ 채소피클 깍두기⑨ 오렌지주스	
간식	배+우유②		꿀떡+오미자차		샤인머스켓+떠먹는요거트②		블루베리롤케이크①②④+보리차		사과+우유②	
열량/단백질	716/34		746/27		756/28		748/28		735/35	
변동사항										
날짜	28일(월)		29일(화)		30일(수)		31일(목)			
저녁	잡곡밥 들깨수제비국④ 훈제오리구이&머스타드소스①⑤ 오징어채소무침⑤④⑦ 쌈무 배추김치⑨		백미밥 어묵국⑤④ 한우쇠고기숙주찜⑤④⑫ 잔멸치견과류조림④⑤④⑫ 김자반⑤④ 깍두기⑨		잡곡밥 감자양파국⑤④ 통살등심돈까스&소스 ①⑤④⑩⑫ 온두부⑤ 양배추무침⑤④ 볶음김치(배추김치)⑤⑨		잡곡밥 달걀찜국① 모듬해물채소볶음⑤④⑨⑫⑩ 닭살근약장조림⑤④⑤ 가지나물⑤④ 석박지(깍두기)⑨			
간식	크렌베리시리얼+우유②		스테비아방울토마토⑫+우유②		증편+매일차③		굴+떠먹는요거트②			
열량/단백질	747/32		736/36		742/30		729/35			
변동사항										

식 단 안 내

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



원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 두루지)		콩 (두부, 비지, 콩국)		배추김치 (복숭아, 갈매이)		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어	전복
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산							
	참치		소시지		훈제오리								
	다량어:수입산		돼지고기:국내산		오리고기:국내산		오징어:페루산		국내산/수입산				
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) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.												