발행일 : 2026.2.20.
발행처 : 남해군 어린이·사회복지급식관리지원센터

3월 식단표(저녁)

만 6-11세

○○지역아동센터
영양사 : 석이수(인)

일 자	2 (월)	3 (화) 정월대보름	4 (수)	5 (목)	6 (금)
저녁	❤ 대체휴일 ❤	오곡밥 ⑤ 새우살탕국 ⑤⑥⑨ 너비아니구이 ⑤⑥⑯ 시금치나물 배추김치 ⑨ 부럼 ④⑭ /떠먹는요구르트(플레인) ②	수수밥 뼈없는감자탕 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 김자반 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 한라봉 / 우유 ②	백미밥 돼지고기김치찌개 ⑤⑨⑩ 훈제오리찜 쌈무 깍두기 ⑨ 프렌치토스트 ①②⑤⑥	백미밥1/2 잔치국수 ①⑤⑥ 군만두 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨ 키위
열량/단백질		772 kcal 43.3 g	835.9 kcal 42.1 g	770.2 kcal 32.6 g	765.5 kcal 23.5 g
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)
저녁	백미밥 달걀팟국 ① 쇠불고기 ⑤⑥⑯ 상추쌈+오이스틱 배추김치 ⑨ 딸기 / 우유 ②	기장밥 해물짬뽕국 ⑤⑥⑨⑰⑱ 브로콜리달걀찜 ①② 우엉채조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 궁중떡볶이 ⑤⑥⑯	수수밥 시래기국 ⑤⑥⑨ 돼지고기수육 ⑩ 봄나물비빔국수⑤⑥ 배추김치 ⑨ 바나나	백미밥 갈비탕+당면 ⑯ 고등어구이 ⑤⑦ 알감자조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 초코시리얼 ②⑤⑥ /우유 ②	잔멸치달걀볶음밥 ①⑤⑱ 두부된장국 ⑤⑥ 닭봉구이 ⑤⑮ 배추김치 ⑨ 사과 / 미숫가루우유 ②
열량/단백질	788.2 kcal 35.9 g	779.5 kcal 37.5 g	806.7 kcal 35 g	859.8 kcal 30.5 g	869.3 kcal 48.4 g
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)
저녁	백미밥 바지락쑥국 ⑤⑥⑱ 목이버섯실파제육볶음 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨ 망고 / 우유 ②	기장밥 어묵탕 ⑤⑥ 오리불고기 ⑤⑥ 부추겉절이 배추김치 ⑨ 소금빵 ①②⑤⑥	수수밥 들깨무챗국 남해멸치동그랑땡 ⑤ 닭가슴살샐러드+머스타드 ①⑤⑮ 배추김치 ⑨ 과일요거트범벅 ②	백미밥 쇠고기샤브샤브 ①②④⑤⑥⑯ 연두부찜+양념장 ⑤⑥ 미역줄기볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 또띠아피자 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	밥버거 ①⑤⑨ 미니우동 ⑤⑥⑬ 쑥채소전 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 레드향
열량/단백질	792.9 kcal 28.3 g	817.3 kcal 30.9 g	767.9 kcal 36.9 g	817 kcal 36.8 g	801 kcal 25.9 g
일 자	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26(목)	27(금)
저녁	백미밥 두부김칫국 ⑤⑨ 안동찜닭 ⑤⑥⑮ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 포도 / 우유 ②	기장밥 배추된장국 ⑤⑥ 쇠고기육전 ①⑤⑯ 오이양파무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 쑥떡 / 우유 ②	수수밥 순댓국 ⑨⑩ 가자미양념찜 ⑤⑥ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 참외 / 우유 ②	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑯ 채소달걀말이 ①⑤ 진미채무침 ⑤⑥⑰ 배추김치 ⑨ 크림스파게티 ②⑤⑥⑩	백미밥1/2 마라탕 ⑤⑥⑯ 꿔바로우+소스 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨ 토마토 ⑫
열량/단백질	778.6 kcal 41 g	774.7 kcal 26.2 g	768.5 kcal 35 g	771.7 kcal 30.8 g	811 kcal 31.4 g
일 자	30 (월)	31 (화) 삼삼한데이	♥ 생일식단 ♥		
저녁	백미밥 북어콩나물국 ⑤⑥ 등갈비구이 ⑤⑩ 잔멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 오렌지 / 우유 ②	기장밥 (저염)순두부백탕 ①⑤ (저염)메추리알장조림 ①⑤⑥ (저염)애호박볶음 ⑤ 배추김치 ⑨ 남해멸치핫바 ②⑤⑥	흑미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑯ 돼지고기잡채 ⑤⑥⑩ 삼색나물 ⑤ 배추김치 ⑨ 핫케이크 ①②⑤⑥ /우유 ②	* 사용하는 식재료에 따라 식품알레르기 번호의 차이가 있을 수 있음. 식품알레르기가 있는 어린이의 경우 시설로 확인바람. * 식단은 남해군어린이· 사회복지급식관리지원 센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않음. * 아황산류(⑬)는 대부분 식품에 포함되어 있음.	
열량/단백질	773 kcal 29.8 g	761.2 kcal 42 g	775.2 kcal 45.2 g		

원산지 표시	쌀				콩류		소고기		육류			기타
	밥	현미	찹쌀	누룽지	두부	연·순두부	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	만두
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
	수산물						식육·어육가공품				배추김치	
	명태(동태)	오징어	참치(다랑어)	꽃게	낙지/주꾸미	고등어	전복	떡갈비	탕수육	어묵	생선까스	배추	고춧가루
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

* 알레르기 유발식품:①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑲잣

(위식품은 알레르기 유발식품이므로 자세한 재료 및 조리법은 표준레시피를 참고하시고 섭취 전 알레르기 질환을 가진 원아가 있는지 확인바랍니다.)