



2026년 4월 식단표

(아동식)

○○○지역아동센터

영양사 : 보성군 어린이·사회복지급식관리지원센터 손의정

(이 식단은 보성군 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.)

1주	일자/요일			1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
	점심	<4월 제철음식> 달래, 냉이, 바지락, 두릅, 더덕, 주꾸미, 취나물, 키조개, 참다랑어, 소라, 썸바귀, 미더덕		기장밥 오징어묵국 ⑤⑥⑦ 간장찜닭 ⑤⑥⑬ 사과샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨	콩나물밥/양념장 ⑤⑥ 바지락순두부찌개 ①⑤⑬ 돈육복합 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	백미밥 매콤어묵국 ⑤⑥ 쇠고기채소볶음 ⑤⑥⑬ 배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	우영잡채덮밥 ⑤⑥ 근대국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
	오후간식			취나물된장비빔국수 ⑤⑥⑩ /방울토마토 ⑫	딸기/우유 ②	소보로빵 ①②④⑥ /우유 ②	시리얼+우유 ②
	열량/단백질			794/34	808/53	807/33	735/26
2주	일자/요일	6일(월)	7일(화)	8일(수)신메뉴	9일(목)	10일(금)	11일(토)
	점심	차조밥 미니우동 ⑤⑥ 생선까스/타르타르스스 ⑤⑥ 세발나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 닭곰탕 ⑬ 두부참쌀구이/양념장 ⑤⑥ 매콤감자조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	취나물소고기볶음밥 ⑤⑥⑬ 우거지국 ⑤⑥ 메추리알케첩조림 ①⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨	기장밥 돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 치즈달걀말이 ①②⑤ 미나리숙주나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 복어찜국 ⑤⑥ 고추장닭갈비 ⑤⑥⑬ 시금치나물 배추김치 ⑨	강원장비빔밥 ⑤⑥⑬ 애호박찌개 ⑤⑥⑩ 게맛살팽이버섯전 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨
	오후간식	유부초밥 ⑤⑥ /참외	바나나 /떠먹는요구르트 ②	옥수수스프 /크루통 ①②⑤⑥	시리얼+우유 ② /오렌지	후레쉬번 ①②⑥ /우유 ②	두유 ⑤ /쌀과자 ⑤⑥
	열량/단백질	854/23	798/33	782/29	803/34	885/45	730/28
3주	일자/요일	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)	18일(토)
	점심	수수밥 부추맑은국 마파두부 ⑤⑥⑩ 아몬드잔멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 육개장 ⑤⑥⑬ 주꾸미볶음 ⑤⑥ 부추겉절이 배추김치 ⑨	차조밥 취나물된장국 ⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 마카로니샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨	짜장밥 ⑤⑥ 달걀찜국 ① 탕수육 ①⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	기장밥 사골당면국 ⑬ 순살고등어조림 ⑤⑥⑦ 새송이버섯초무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	채소볶음밥 ⑤ 찜빵탕 ⑤⑦⑬ 훈제오리구이&무쌈 배추김치 ⑨
	오후간식	칼국수 ⑥ /방울토마토 ⑫	쌀과자 ⑤⑥ /두유 ⑤	고구마채전 ⑤⑥ /우유 ②	사과 /떠먹는요구르트 ②	롤빵 ①②⑥ /우유 ②	시리얼+우유 ②
	열량/단백질	784/32	700/25	822/22	793/33	870/43	855/36
4주	일자/요일	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
	점심	흑미밥 콩가루배춧국 ⑤⑥ 돼지고기숙육사 ⑤⑥⑩ 어묵양파볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 애호박된장국 ⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 옥수수달걀말이 ①⑤ 취나물볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	양배추참치볶음밥 ①⑤⑬ 아육국 ⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 들깨무찜국 소불고기 ⑤⑥⑬ 상추오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	굴소스해물덮밥 ⑤⑨⑦⑬ 시래기된장국 ⑤⑥ 닭봉구이 ⑤⑬ 배추김치 ⑨
	오후간식	모닝빵+딸기잼 ① ②⑤⑥/우유 ②	찐감자/냉매실차	물만두 ⑤⑥⑩	참외 /떠먹는요구르트 ②	마들렌 ①②⑥ /우유 ②	두유 ⑤ /쌀과자 ⑤⑥
	열량/단백질	775/32	684/36	721/35	710/36	819/28	783/38
5주	일자/요일	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	★식단감수기간★ 26.3.20.(금) ~ 26.3.27.(금) 식단감수기간을 꼭! 준수해주세요. ^ _ ^	
	점심	차조밥 부대찌개 ⑤⑥⑨⑩ 새송이달걀전 ①⑤⑥ 고사리나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	흑미밥 쇠고기뭇국 ⑤⑥⑬ 채소잡채 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 들깨미역국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 진미채무침 ⑤⑥⑦ 배추김치 ⑨	오므라이스 ①⑤⑫⑬ 미소장국 ⑤⑥ 닭살바베큐조림 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 깍두기 ⑨		
	오후간식	찐고구마/우유 ②	샌드위치 ①②⑤⑥ ⑩⑫⑬⑭/우유 ②	케이크 ①②⑤⑥ /우유 ②	오렌지 /떠먹는요구르트 ②		
	열량/단백질	802/27	828/25	831/32	739/40		