

기관명:

2025년 9월 지역아동센터

만 6-11세



요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
저녁	현미밥 열무된장국⑤⑥ 수제돈가스①⑤⑥⑩/ 소스②⑤⑥⑫⑬ 쫄면채소무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 두부맑은국⑤⑥ 소고기양배추볶음 ⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	잡쌀현미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 코다리살양념조림⑤⑥ 미니새송이볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	차조밥 콩나물국⑤ 찜닭⑤⑥⑬ 오이부추무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	잡곡밥 김치국⑤⑥⑨ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 곤약매추리알장조림 ①⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	소고기나물비빔밥 ⑤⑥⑬ 감자된장국⑤⑥ 두부구이⑤/ 양념장⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
	오후간식	피자빵②⑥⑩⑫⑬/ 엑상발효유②	사과/두유⑤	미숫가루우유②	미니핫도그①②⑤⑥ ⑩⑫⑬⑭⑮/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/ 매실주스
열량/단백질	859/38	838/31	829/44	819/34	791/35	777/30
날짜	8	9	10	11	12	13
저녁	수수밥 애호박새우젓국⑨ 고등어살무조림 ⑤⑥⑦ 고구마튀김⑤ 깍두기⑤⑥⑨	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 참나물사과무침 배추김치⑤⑥⑨	목살필라프⑤⑩ 어묵국①⑤⑥⑧⑨⑭ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	울무밥 소고기숙주국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 들깨묵국⑤⑥ 새우부추전①⑤⑥⑨ 감자채당근볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨	치킨마요덮밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 맑은유부국⑤⑥ 치즈떡볶이②⑤⑥ 단무지
	오후간식	과배기①②⑤⑥/ 두유⑤	시리얼⑤⑥/우유②	검은콩우유②⑤	밤식빵①②④⑤⑥⑬/ 우유②	수제블루베리우유②
열량/단백질	947/33	825/30	875/38	780/31	781/29	874/32
날짜	15	16	17	18	19	20
저녁	차조밥 볶은국⑤⑥ 미트볼조림 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 브로콜리/ 초고추장⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 참치미역국⑤⑥⑬ 닭봉구이⑤⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑬⑭ 달걀실팍국① 찜만두①②⑤⑥⑩⑬ ⑮/양념장⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	기장밥 다시마양파국⑤⑥ 당면소불고기⑤⑥⑬ 팽이버섯전①⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 건새우아욱국⑤⑥ 돼지고기수육⑩/ 쌈장⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 얼갈이배춧국⑤⑥ 김말이튀김 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 배추김치⑤⑥⑨
	오후간식	롤빵①②⑤⑥/우유②	꿀호떡①②④⑤⑥/ 우유②	수제바나나우유②	떡볶이①⑤⑥⑧⑨⑭/ 보리차	약과⑤⑥/우유②
열량/단백질	870/36	860/40	823/32	852/31	958/31	928/31
날짜	22	23	24	25	26	27
저녁	백미밥 근대된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 견과류멸치볶음 ⑤⑥⑭ 배추김치⑤⑥⑨	차조밥 닭개장⑤⑥⑬ 김치전①⑤⑥⑨ 가지들깨무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	소고기쌀국수⑤⑥⑬ 작은백미밥 집게맛살튀김①⑤⑥⑧ 깍두기⑤⑥⑨	울무밥 맑은호박국⑨ 주꾸미고추장볶음⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 수제빳국⑤⑥ 해물완자전①②⑤⑥⑨ ⑬⑭⑮/머스타드 ①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	곤드레나물밥/ 양념장⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ 돈육단호박장조림 ⑤⑥⑩ 배추김치⑤⑥⑨
	오후간식	배/호상발효유②	유부초밥①②⑤⑥/ 우유②	단팥빵①②⑤⑥/ 엑상발효유②	어묵바①⑤⑥⑧⑨⑭/ 우유②	삶은달걀①/두유⑤
열량/단백질	766/31	772/31	884/33	777/36	759/32	883/45
날짜	29	30	[지역아동센터 식단안내] ①학교급식법에 따라 권장 열량과 단백질량을 주 평균으로 산정하여 작성되었음을 알려드립니다. ②760~950kcal 기준으로 작성되었으며, 만 12~14세에게 제공시 연령에 따라 배식량을 조절하여 제공 가능합니다. ③각 지역아동센터 기호에 맞추어 고춧가루를 별도로 첨가하여 조리 가능합니다.			
저녁	기장밥 새우살된장국⑤⑥⑨ 토마토스크램블에그 ①②⑤⑫ 진미채조림⑤⑥⑭ 배추김치⑤⑥⑨	흑미밥 순두부백탕①⑤⑥ 동태살전①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨				
	오후간식	시리얼⑤⑥/우유②				
열량/단백질	775/39	833/36				

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)				배추김치		콩	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	
	백미	현미	흑미	잡쌀	배추	고춧가루	두부류/콩국수/콩버찌	국내산	수입산	산	산	산	
	산	산	산	산	산	산	산	한우/육우/젓소	산				
	수산물 및 가공품								식육가공품				
	다랑어(참치)		고등어	오징어	동태/명태		갈치	꽃게	미트볼				
	산		산	산	산		산	산	산		산	산	
[알레르기 유발식품 표시] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * 이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음													

*식단감수 없이 식단표를 무단으로 수정·사용할 경우 센터에서 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.