



# 2024년 3월 저녁 식단표

4찬식② (아동, 만6-11세)

날짜	4일(월)	5일(화)	6일(수)	7일(목)	8일(금)
저녁	잡곡밥 달걀김국①⑤⑥ 쇠갈비찜⑤⑥⑬ 채소비빔만두⑤⑥⑩ 브로콜리숙회&초고추장⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑬ 부추전①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 매콤제육볶음⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 상추쌈&쌈장⑤⑥⑬ 깍두기(총각김치)⑨	백미밥 바지락맑은국⑩ 오리훈제채소볶음⑤⑥ 미나리잡채⑤⑥⑬ 무생채 배추김치⑨	참치채소비빔밥&고추장⑤⑥ 유부채국⑤ 명란달걀말이①⑤ 당근숙주나물⑤ 깍두기⑨ 딸기
간식	찐고구마+우유②	천혜향+떠먹는요거트②	찹쌀파배기+우유②	사과+우유②	시리얼+우유②
열량/단백질	794/26	765/27	760/28	771/32	777/36
변동사항					
날짜	11일(월)	12일(화)	13일(수)	14일(목)	15일(금)
저녁	잡곡밥 미역국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 진미채조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 버섯맑은국⑤⑥ 차돌치즈떡볶이⑤⑥⑬ 연두부&양념장⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 풀면채소무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치(파김치)⑨	흑미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩ 어묵양파볶음⑤⑥ 삼색달걀찜① 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 양송이스프②⑥ 치킨커틀렛&소스①⑤⑥⑬⑮ 수제오이파클 배추김치⑨ 자몽에이드
간식	한라봉+우유②	영양찰떡+우유②	블루베리+떠먹는요거트②	피자빵②⑥⑩⑬⑮+우유②	바나나+우유②
열량/단백질	715/33	764/28	762/32	760/26	790/28
변동사항					
날짜	18일(월)	19일(화)	20일(수)	21일(목)	22일(금)
저녁	잡곡밥 달걀팻국① 오리훈제구이&소스①⑤ 부추양파무침⑤⑥ 쌈무 배추김치⑨	백미밥 순두부맑은국⑤ 오징어볶음&소면⑤⑥⑦ 게살양상추샐러드&드레싱⑤⑥⑧ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 황태국⑤⑥ 돈육등갈비찜⑤⑥⑩ 콘치즈구이①②⑤ 오이고추된장무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	현미밥 김치국⑨ 달볶음탕⑤⑥⑬ 해물완자구이⑤⑥⑨⑬⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기숙주볶음우동⑤⑥⑬⑮ [&쌀밥(필요시제공)] 감자맑은국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 블루베리생과일주스
간식	시리얼+우유②	오렌지+떠먹는요거트②	꿀떡+우유②	(방울)토마토+우유②	찐고구마+우유②
열량/단백질	760/32	766/31	769/32	777/37	712/25
변동사항					
날짜	25일(월)	26일(화)	27일(수)	28일(목)	29일(금)
저녁	잡곡밥 사골만둣국⑤⑥⑩⑬ 삼치구이⑤⑥ 파프리카잡채⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	귀리밥 시래기된장국⑤⑥ 삼겹살구이⑩ 새우살달걀찜①⑨ 치커리상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 들깨버섯국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ ★브로콜리참치볶음⑤ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기(무생채)⑨	검정콩밥⑤ 꽃게탕⑤⑥⑧ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑬⑮ 푸실리토마토소스볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑬⑮ 어묵우동국물⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 양배추샐러드&드레싱①⑤⑬ 깍두기⑨ 레몬에이드
간식	참다래+떠먹는요거트②	애플파이①②⑤⑥+우유②	바나나+우유②	가래떡구이&초청+우유②	파인애플+우유②
열량/단백질	776/24	794/26	773/28	776/31	728/29
변동사항					

## 식 단 안 내

- ▶ 식단 이외의 **추가메뉴 제공 가능 (인스턴트 식품 제외)**
- ▶ 식단 내 메뉴는 동일한 식품군과 같은 조리방법에 한해 변경 가능
- ▶ (괄호)는 선택사항
- ▶ 열량/단백질 단위: kcal/g
- ▶ ★: 맛있는 레시피

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)(두부, 비지, 콩국)	콩 (부추, 얼갈이)	배추김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리 고기	오징어	고등어	꽃게	가공품
			배추 (봄동, 얼갈이)	고춧가루								
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/수입산

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기  
 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯  
 ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.  
 ※ 알레르기가 있는 어린이에게는 다른 식품으로 대체하거나 제거하여 제공해주시고, 필요 시 알레르기표시를 변경해주세요.