결재	센터장	생활복지사
	김상섭인	장영희인

기관명: 해밀지역아동센터
발행일: 2025. 2. 13.
작　성: 영양·운영팀

2025년 3월 식단표

4찬식② (아동, 만6-11세)

익산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금)
식단	대체휴일	보리밥 콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 게살브로콜리볶음⑤⑥⑧ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 간장치즈제육볶음②⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 생선까스&타르타르소스①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 토마토오이샐러드⑫ 백김치(배추김치)⑨	★쇠고기우엉비빔밥&양념장⑤⑥⑯ 부추조갯살맑은국⑱ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 무생채(깍두기⑨) 과채주스
열량/단백질		561/30	510/21	582/23	474/23
간식		딸기+우유②(152/6)	소금빵①②⑥+옥수수차(259/7)	(골드)키위+떠먹는요거트②(169/4)	아몬드시리얼+우유②(215/7)
변동사항					
날짜	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)
식단	잡곡밥 무챗국⑤⑥ 고추장돈육불고기⑤⑥⑩ 볼어묵채소조림⑤⑥ 감자채당근볶음⑤⑥ 얼갈이김치(배추김치)⑨	현미밥 미역국⑤⑥ (치즈②)닭볶음탕⑤⑥⑮ 오징어링튀김&소스⑤⑥⑰ 채소피클 총각김치(깍두기)⑨	잡곡밥 수제비국⑥ 한우쇠갈비찜⑤⑥⑯ 스크램블에그①⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 들깨시래기국⑤⑥ 크림새우②⑤⑨ 수제소시지피망볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	주꾸미미나리볶음밥⑤⑥ 버섯맑은국⑤⑥ 연두부&저염간장⑤⑥ 김자반⑤⑥ 갓김치(배추김치⑨) 사과주스
열량/단백질	582/22	559/31	564/24	604/25	478/24
간식	한라봉+떠먹는요거트②(159/5)	바람떡+보리차(124/3)	포도+우유②(198/6)	휘낭시에①②⑥+배주스(168/3)	파인애플+떠먹는요거트②(161/4)
변동사항					
날짜	17일(월)	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)
식단	잡곡밥 새우살청경채맑은국⑨ 한우쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 고구마견과류범벅①②⑤⑭ 양배추샐러드&드레싱⑤⑥ 총각김치(깍두기)⑨	수수밥 감잣국⑤⑥ 순살가자미구이(찜)⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 오징어백짬뽕국⑤⑰ 훈제오리양파볶음⑤⑥ 콘치즈구이② 오이사과무침⑤⑥ 무생채(깍두기⑨)	기장밥 달래된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 해물동그랑땡①⑤⑥⑨⑰ 상추부추겉절이 백김치(배추김치)⑨	게살볶음밥⑤⑥⑧ 김칫국⑨ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리깨소스무침 깍두기⑨ 과일푸딩
열량/단백질	547/25	511/25	580/27	532/25	580/22
간식	오트밀시리얼+우유②(215/7)	바나나+떠먹는요거트②(237/5)	오메기떡+유자차(170/3)	(방울)토마토⑫+우유②(135/6)	우유만주①②⑥+과채주스(197/4)
변동사항					
날짜	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)
식단	잡곡밥 애호박(새우젓⑨)국 순살고등어무조림(구이)⑤⑥⑦ 마파두부⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	차조밥 모듬어묵국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥ 치즈떡볶이②⑤⑥ 과일샐러드⑫ 무생채(깍두기⑨)	잡곡밥 미역국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 삼색달걀말이①⑤ 우엉채조림⑤⑥ 갓김치(배추김치⑨)	보리밥 북엇국⑤⑥ 한우소불고기⑤⑥⑯ 단호박꿀조림⑤⑥ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨	해물볶음우동⑤⑥⑰⑱ [&백미밥(필요시제공)] 쑥갓유부맑은국⑤⑥ 군만두&저염간장⑤⑥⑩ 꼬들단무지무침⑬ 배추김치⑨ 석류에이드
열량/단백질	524/25	534/24	559/22	551/23	583/21
간식	(골드)키위+떠먹는요거트②(169/4)	감자빵①②⑥+포도주스(211/4)	오렌지+떠먹는요거트②(192/5)	생크림찹쌀떡②+매실차(192/2)	사과+치즈②(173/6)
변동사항					
날짜	31일(월)				
식단	잡곡밥 육개장⑤⑥⑯ 명란치즈오믈렛①②⑤⑥⑫ (도토리)묵채소무침⑤⑥ 김구이 깍두기⑨				
열량/단백질	555/22				
간식	호박인절미+메밀차③(202/5)				
변동사항					

식 단 안 내

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,비지,콩국)	배추김치 배추 (봄동,얼갈이)	배추김치 고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	오징어	주꾸미
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	참치	훈제오리	햄	소시지	기타						
	다랑어:국내산	오리고기:국내산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산							
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣										