

결 재	센터장	생활복지사
	김상 섭인	장영 희인

기관명: 해밀지역아동센터

발행일: 2025. 3. 13.

작 성: 영양·운영팀



2025년 4월 식단표

4찬식② (아동, 만6-11세)



날짜		1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)	
식단		기장밥 아욱된장국⑤④ 주꾸미토마토소스조림⑤⑫ 수제소시지파프리카볶음⑤④⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	잡곡밥 김치국⑨ 순살치즈달걀비②⑤④⑬ 어묵양파볶음⑤④ 고사리나물⑤⑥ 무생채(깍두기⑨)	차조밥 두부청국장국⑤④ 한우차돌박이숙주볶음⑤④⑬ 부추전⑤⑥ 연근개소스무침 배추김치⑨	★썩수제비⑥⑨ [&백미밥(필요시제공)] 돈육장조림⑤⑥⑩ 오이무침⑤④ 총각김치(깍두기)⑨ 샤인머스캣주스	
열량/단백질		515/22	562/25	572/23	542/25	
간식		사과+우유② (182/5)	고구마빵①②⑥+옥수수차 (235/6)	바나나+떠먹는요거트② (267/5)	크랜베리시리얼+우유② (215/7)	
변동사항						
날짜		7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)
식단		잡곡밥 호박맑은국 한우갈비찜⑤④⑬ 두부부침⑤④ 얼무나물⑤④ 얼갈이김치(배추김치)⑨	흑미밥 우거지국⑤④ 오징어볶음⑤④⑦ 치즈달걀말이①②⑤ 느타리버섯나물⑤④ 무생채(깍두기⑨)	잡곡밥 게살청경채국⑧ 돈육목살구이⑩ 미역줄기당근볶음⑤ 상추부추무침⑤④ 배추김치⑨	현미밥 달걀파프리카① 감자닭볶음탕⑤④⑬ 견과류멸치볶음④⑤⑥⑭ 마카로니과일샐러드①⑤ 깍두기⑨	한우쇠고기콩나물밥&양념장⑤④⑬ 들깨무쌈국 순살고등어찜(구이)⑤⑥⑦ 김구이 백김치(배추김치)⑨ 레몬에이드
열량/단백질		577/21	561/25	562/26	616/32	545/24
간식		오렌지+떠먹는요거트② (192/5)	꿀떡+사과주스 (191/2)	포도+우유② (198/6)	치즈케이크①②⑤⑥+매실차 (164/2)	참외+우유② (170/6)
변동사항						
날짜		14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)
식단		잡곡밥 미역국⑤④ 제육볶음⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤④ 양배추찜&저염쌈장⑤④⑬ 무생채(깍두기⑨)	검정콩밥 유부맑은국⑤④ 훈제오리구이&소스 게살채소볶음⑤④⑧ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 시래기된장국⑤④ 치즈햄박스타이크&소스①②⑤⑥⑬ 오이참치샐러드 애호박나물⑤④ 깍두기⑨	백미밥 닭개장(닭다리백숙)⑤④⑬ 두부조림⑤④ 김자반⑤④ 가지양파무침⑤④ 볶음김치⑤⑨(배추김치⑨)	돈육잡채덮밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤④ 새우만두찜⑤⑥⑨⑩ 새송이버섯구이⑤ 총각김치(깍두기)⑨ 사과
열량/단백질		544/22	571/26	607/32	550/26	640/30
간식		그레놀라시리얼+우유② (215/7)	바나나+우유② (213/6)	기정떡+보리차 (178/3)	(골드)키위+떠먹는요거트② (217/5)	머핀①②⑤⑥+포도주스 (222/4)
변동사항						
날짜		21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금)
식단		잡곡밥 황태국⑤④ 두부구이&양념장⑤④ 쫄면채소무침&삶은달걀①⑤④ 시금치나물⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	차조밥 콩나물국⑤ 눈꽃치즈순살찜②⑤④⑬ 순살삼치구이(찜)⑤④ 감자채당근볶음⑤④ 깍두기⑨	잡곡밥 한우갈비탕⑬ 오징어완자전⑤④⑦ (도토리)묵&양념장⑤④ 브로콜리개소스무침 얼갈이김치(배추김치)⑨	흑미밥 호박된장국⑤④ 간풍두부볶음⑤④ (훈제)연어샐러드&드레싱 우영채조림⑤④ 무생채(깍두기⑨)	오므라이스①⑤⑫ 팽이버섯맑은국 미니돈까스&소스⑤⑥⑩ 채소피클 배추김치⑨ 매실청에이드
열량/단백질		635/28	568/28	640/24	604/23	568/22
간식		(방울)토마토⑫+우유② (135/6)	소금빵①②⑤⑥+등글레차 (250/7)	참외+우유② (170/6)	바람떡+과채주스 (183/4)	오렌지+떠먹는요거트② (192/5)
변동사항						
날짜		28일(월)	29일(화)	30일(수)		
식단		잡곡밥 물만둣국⑤⑥⑩ (훈제)오리불고기⑤④ 치즈참치양파전①⑤④ 깻잎지⑤④ 무생채(깍두기⑨)	현미밥 무쌈국⑤④ 미나리낙지볶음⑤④ 온두부&저염간장⑤④ 김구이⑤④ 볶음김치⑤⑨(배추김치⑨)	잡곡밥 미역국⑤④ 바비큐소스돈육등갈비구이⑤⑥⑩ 새우살달걀찜①⑨ 양배추샐러드&드레싱 깍두기⑨		
열량/단백질		637/26	582/24	618/25		
간식		흑임자떡+옥수수차 (134/2)	키위+우유② (194/6)	밤만주②⑤⑥+사과주스 (238/4)		
변동사항						
식 단 안 내						

식 단 안 내

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,비지,콩국)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	주꾸미	오징어
			배추 (복동,얼갈이)	고춧가루						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
알레르기 유발식품	고등어	낙지	소시지	훈제오리	참치			기타		
	국내산	국내산	돼지고기:국내산	오리고기:국내산	다랑어:국내산					
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 알레르기가 있는 아동에게는 다른 식품으로 대체하거나 제거하여 제공해주시고, 필요시 알레르기 표시를 변경해주세요.									

[식단관련문의사항] 익산시어린이급식관리지원센터 영양·운영팀

TEL. 063)723-2440 / FAX. 063)723-2447 / EMAIL. wku0901@naver.com