

기관명: 해밀지역아동센터

발행일: 2025. 4. 14.

작 성: 영양·운영팀



2025년 5월 식단표

4찬식② (아동, 만6~11세)

결재	센터장	생활복지사
	김상업	장영희

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

날짜	1일(목)				2일(금)
식단	근로자의날				(매콤)오징어덮밥⑤⑥⑦ 애호박맑은국⑤⑥ 닭가슴살브로콜리볶음⑤⑥⑩ (청포)묵채소무침⑤⑥ 동치미(깍두기)⑨ 바나나
열량/단백질					594/22
간식					아몬드시리얼+우유② (156/5)
변동사항					
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
식단	부처님오신날 어린이날	대체휴일	잡곡밥 한우쇠고기배춧국⑤⑥⑩ (로제)②⑩찜닭⑤⑥⑩ 치즈감자전②⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 훈제삼겹살구이⑤⑥⑩ 어묵채소볶음⑤⑥ 쌈무 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 숙주맑은국⑤⑥ 고등어데리야끼조림(구이)⑤⑥⑦ 아보카도콕샐러드①⑤ 얼갈이김치(배추김치)⑨ 체리에이드
열량/단백질			629/21	615/21	632/24
간식			(방울)토마토⑩+우유② (135/6)	에그타르트①②⑤⑥+유자차 (155/3)	사과+우유② (154/5)
변동사항					
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
식단	잡곡밥 김치국⑨ 오리불고기⑤⑥ 한우쇠고기파프리카잡채⑤⑥⑩ 단호박꿀조림 총각김치(깍두기)⑨	잡곡밥 유부우동국물⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 맛살실곤약조림⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 복쌈국⑤⑥ 명란치즈달걀말이①②⑤ 수제소시지부추볶음⑤⑥⑩ 머위들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤ 호박익된장국⑤⑥ 꿀간장닭봉조림⑤⑥⑩ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 상추무침⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	한우쇠고기장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑩ 시금치맑은국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 김구이 무생채(깍두기)⑨ (골드)키위
열량/단백질	591/21	541/20	609/28	522/28	547/30
간식	크렌베리시리얼+우유② (160/6)	바나나+우유② (213/6)	증편+보리차 (119/2)	포도+떠먹는요거트② (222/5)	카스테라①②⑥+오렌지주스 (225/3)
변동사항					
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
식단	잡곡밥 무쌈국⑤⑥ 두부스테이크&소스⑤⑥⑩ 베이컨팽이버섯볶음⑤⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 갈치구이(조림)⑤⑥ 채소달걀찜① 애플망고요거트샐러드② 깍두기⑨	잡곡밥 (전복)삼계탕⑤ 한우차돌박이채소볶음⑤⑥⑩ 콩자반⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨(배추김치)⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 잔멸치건과류조림④⑤⑥⑩ 쌈채소&저염쌈장⑤⑥ 동치미(깍두기)⑨	해물짬뽕⑤⑥⑨⑩⑩ [&쌀밥(필요시제공)] 두부양념찜⑤⑥ 채소피클 배추김치⑨ 레몬에이드
열량/단백질	565/22	630/25	579/26	549/23	544/24, (654/26)
간식	사과+떠먹는요거트② (177/4)	단팥크림빵①②⑥+과채주스 (144/4)	오렌지+우유② (168/6)	꿀떡+포도주스 (200/2)	참외+떠먹는요거트② (167/5)
변동사항					
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
식단	잡곡밥 콩나물국⑤ 한우소불고기⑤⑥⑩ 메추리알(케첩)⑦볶음①⑤⑥ 김자반⑤⑥ 총각김치(깍두기)⑨	잡곡밥 떡국⑤⑥ 향정살양파볶음⑤⑥⑩ 두부숙갓무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 나박김치(배추김치)⑨	잡곡밥 달걀국① 고구마달걀비⑤⑥⑩ 콘치즈구이② 깻잎지⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 한우쇠고기감자조림⑤⑥⑩ 오징어실채볶음⑤⑥⑦ 브로콜리개소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	★돈육미나리볶음밥⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 생선까스&타르타르소스①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 석박지(깍두기)⑨ 과일푸딩
열량/단백질	558/24	618/25	573/26	574/23	653/20
간식	바람떡+동굴레차 (188/4)	파인애플+우유② (137/5)	크로플①②⑤⑥+사과주스 (174/3)	바나나+떠먹는요거트② (198/5)	시리얼+우유② (160/6)
변동사항					

식 단 안 내

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,비지콩국)	배추김치 (볶음,쌈,김치)		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
	국내산	국내산	배추 (볶음,쌈,김치)	고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	고등어	소시지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	돼지고기:국내산	참치	베이컨	갈치	전복	기타	기타	기타
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲작								

[식단관련문의사항] 익산시어린이급식관리지원센터 영양·운영팀

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