결재	센터장	생활복지사
	김상섭인	장영희인

기관명: 해밀지역아동센터
발행일: 2025. 5. 13.
작 성: 영양·운영팀

2025년 6월 식단표

4찬식② (아동, 만6-11세)

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

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
식단	잡곡밥 미역국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 해물부추전①⑤⑥⑨⑰⑱ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	 21대 대통령선거	잡곡밥 애호박맑은국 (한우)쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 연두부&양념장⑤⑥ 채소피클 백김치(배추김치)⑨	흑미밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 돈육목살구이⑩ 삼색달걀찜① (도토리)묵채소무침⑤⑥ 무생채(깍두기⑨)	
열량/단백질	603/23		552/23	543/26	
간식	(방울)토마토⑫+우유② (135/6)		참외+떠먹는요거트② (157/5)	치즈케이크①②⑥+포도주스 (181/3)	
변동사항					
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
식단	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ (한우)쇠고기배추찜⑤⑥⑯ (수제)소시지구이⑤⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	완두콩밥 수제비국⑥ 오리불고기⑤⑥ 온두부⑤ 쌈무 볶음김치⑤⑨(배추김치⑨)	잡곡밥 해물짬뽕국⑤⑥⑨⑰⑱ (찹쌀)탕수육&소스①⑤⑥⑩⑫ 스크램블에그①②⑤ 과일요거트샐러드② 열무김치(깍두기)⑨	현미밥 콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 어묵브로콜리볶음⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	★참치부추된장비빔밥⑤⑥ 달걀국① 너비아니조림⑤⑥⑩⑯ 오이무침⑤⑥ 동치미(깍두기⑨) 체리
열량/단백질	601/20	639/24	633/28	556/30	495/21
간식	그래놀라시리얼+우유② (143/4)	망고+떠먹는요거트② (111/3)	(생크림)찹쌀떡+매실차 (128/1)	포도+우유② (162/4)	피자빵①②⑥⑩⑫+오렌지주스 (222/8)
변동사항					
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
식단	잡곡밥 호박잎된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 어묵잡채⑤⑥ 쌈채소&저염쌈장⑤⑥⑬ 배추김치⑨	보리밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 열무김치(깍두기)⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 진미채볶음⑤⑥⑰ 배추나물⑤⑥ 고구마순김치(배추김치)⑨	차조밥 우거지들깻국⑤⑥ (한우)쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 두부스테이크&소스①⑤⑥⑫ 파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	물막국수③⑤⑥&삶은달걀① [&주먹밥(필요시제공)] 떡갈비양파볶음⑤⑩ (눈꽃치즈②)감자채전⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨ 과일푸딩
열량/단백질	562/23	573/28	551/25	533/21	504/20, (667/22)
간식	(골드)키위+떠먹는요거트② (159/4)	소보로빵①②④⑥+과채주스 (164/4)	오렌지+우유② (112/4)	백설기+미숫가루쉐이크②⑤ (234/6)	바나나+우유② (142/4)
변동사항					
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
식단	잡곡밥 순두부국⑤ (매콤)오징어볶음⑤⑥⑰ 훈제오리찜 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미니우동(유부우동국물)⑤⑥ (고구마무스)돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 메추리알피망볶음①⑤⑥ 키위양상추샐러드&드레싱 배추김치⑨	잡곡밥 (한우)쇠고기버섯전골⑤⑥⑯ 치즈두부구이②⑤ 잔멸치견과류볶음④⑤⑥⑭ 고사리나물⑤⑥ 무생채(깍두기⑨)	찹쌀밥 시금치맑은국 등갈비바베큐소스조림⑤⑩ 순살삼치구이(찜)⑤⑥ 오이치커리유자청무침 얼갈이김치(배추김치)⑨	해물짜장덮밥⑤⑥⑨⑰⑱ 어묵국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑮ 단무지무침⑬ 나박김치(깍두기⑨) 식혜
열량/단백질	527/29	656/21	603/27	601/26	598/23
간식	꿀떡+매실차 (189/3)	멜론+마시는요거트② (105/4)	와플①②⑥+망고주스 (158/3)	체리+우유② (99/4)	크랜베리시리얼+떠먹는요거트② (159/4)
변동사항					
날짜	30일(월)				
식단	잡곡밥 오징어뭇국⑰ (한우)소불고기⑤⑥⑯ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 김자반⑤⑥ 고구마순김치(배추김치)⑨				
열량/단백질	605/28				
간식	수박(자두)+떠먹는요거트② (112/3)				
변동사항					

식단안내

	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,비지,콩국)	배추김치: 배추 (봄동,얼갈이)	배추김치: 고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
원산지 표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	참치	진미채	소시지	햄	훈제오리	기타			
	다랑어:국내산	오징어:수입산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	오리고기: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								

[식단관련문의사항] 익산시어린이급식관리지원센터 영양·운영팀
TEL. 063)723-2440 / FAX. 063)723-2447 / EMAIL. wku0901@naver.com