

기관명: 해밀지역아동센터
 발행일: 2025. 6. 13.
 작 성: 영양운영팀



2025년 7월 식단표

4찬식② (아동, 만6-11세)

날짜	1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)	
식단	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ (치즈②)순살닭갈비⑤⑥⑬ 어묵볶음⑤⑥ 호박잎나물⑤⑥ 나박김치(깍두기⑨)	잡곡밥 두부청경채국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 쌈채소&(저염)쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 육개장⑤⑥⑬ 해물파전①⑤⑥⑦⑩⑬ 매추리알조림①⑤⑥ 과일요거트샐러드②⑫ 깍두기⑨	참치채소볶음밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ (수제)소시지구이⑤⑥⑩ 채소피클 백김치(배추김치)⑨ 미숫가루레이크⑤	
열량/단백질	577/26	656/24	661/29	628/31	
간식	앙금절편+오미자차 (163/2)	수박①+떠먹는요거트② (180/4)	휘낭시에①②⑥+과채주스 (181/3)	바나나+우유② (213/6)	
변동사항					
날짜	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)
식단	잡곡밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 오징어볶음⑤⑥⑦ 연두부&양념장⑤④ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 게살채소국⑤⑥⑧ 닭다리살양념조림⑤⑥⑬ 건포도양상추샐러드&드레싱⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤④ 볶음김치⑤⑨(배추김치⑨)	잡곡밥 (한우)갈비탕⑬ 순살갈비구이(찜)⑤⑥ (콘치즈②)군만두⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 무생채(깍두기⑨)	잡곡밥 시래기국⑤⑥ (훈제)오리채소볶음⑤⑥ 새우살채소조림⑤⑥⑨ 쌈무 배추김치⑨	나물비빔밥⑤⑥ 오이냉국⑤④ 달걀프라이①⑤ 잔멸치건과류볶음④⑤⑥⑬ 나박김치(깍두기⑨) 망고
열량/단백질	621/38	591/26	660/25	561/33	551/23
간식	(후르팅)시리얼+우유② (215/7)	포도+떠먹는요거트② (222/5)	바람떡⑤+매실차 (171/3)	체리+우유② (183/7)	빵①②④⑥+사과주스 (189/3)
변동사항					
날짜	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)
식단	잡곡밥 복어채소죽국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑬ (수제)소시지양파볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 상추겉절이(배추김치)	잡곡밥 모듬어묵국⑤④ (한우)쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 김구이 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 건새우부추맑은국⑤⑥⑨ 오리불고기⑤⑥ 두부탕수⑤④ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	완두콩밥⑤ 아욱된장국⑤⑥ 주꾸미삼겹살볶음⑤⑥⑩ (치즈②)채소달걀찜① 깻잎나물⑤⑥ 무생채(깍두기⑨)	★유부파파가지국수⑤⑥⑩ [&백미밥(필요시제공)] 미역국⑤④ 해물완자전①⑤⑥⑨⑩⑬ 아삭이교추찜(도토리묵무침)⑤⑥ 얼갈이김치(배추김치)⑨ 레몬에이드
열량/단백질	601/31	526/25	618/27	529/28	641/20, (751/22)
간식	바나나+우유② (213/6)	빵①②⑤⑥+과채주스 (264/7)	참외+마시는요거트② (164/5)	백설기떡+식혜 (195/2)	자두+우유② (137/5)
변동사항					
날짜	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금)
식단	잡곡밥 김치콩나물국⑤⑨ (한우)쇠고기찜스테이크⑤⑥⑩⑬ 베이컨브로콜리볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 무생채(깍두기⑨)	잡곡밥 달걀곰탕⑬ 순살고등어구이(찜)⑤⑥⑦ 두부조림⑤④ 가지나물⑤⑥ 볶음김치⑤⑨(배추김치⑨)	잡곡밥 크림스프(애호박된장국⑤⑥)②⑥ (치즈②)돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 해물채소볶음⑤⑥⑨⑩⑫ 양상추사과무침⑤⑥ 나박김치(깍두기⑨)	잡곡밥 달걀국① (한우)쇠고기사태찜⑤⑥⑬ (빨간)어묵볶음⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	김치치즈볶음밥②⑤⑥⑨ 순두부국⑤④ 오징어링튀김&소스⑤⑥⑦ 파프리카콘샐러드⑤④ 깍두기⑨ 수박
열량/단백질	626/26	597/30	585/28	577/30	606/29
간식	증편+매실차 (149/2)	샤인머스켓+우유② (147/5)	롤빵①②⑤⑥+오렌지주스 (162/3)	블루베리+떠먹는요거트② (152/4)	(오곡⑤)시리얼+우유② (215/7)
변동사항					
날짜	28일(월)	29일(화)	30일(수) [중복]	31일(목)	가정통신문
식단	잡곡밥 수제비국⑥ (훈제)오리구이&소스⑤ 어묵버섯간장조림⑤⑥ 아욱무침⑤⑥ 고구마순김치(배추김치)⑨	검정콩밥⑤ 미역국⑤⑥ (한우)소불고기⑤⑥⑬ (치즈②)달걀말이①⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	(전복⑩)달걀숙⑤ [&참쌀녹두밥(필요시제공)] 진미채볶음⑤⑥⑦ 고춧잎무침(애호박무침)⑤⑥ 배추김치⑨ 과일푸딩	잡곡밥 두부숙갓국⑤⑥ 목살구이⑤⑩ 참치양파볶음⑤⑥ 양배추찜&(저염)쌈장⑤⑥ 나박김치(깍두기⑨)	
열량/단백질	588/24	571/24	535/22, (635/25)	566/25	
간식	참외+마시는요거트② (164/5)	꿀떡+유자에이드(유자차) (173/5)	복숭아+우유② (140/5)	케이크①②⑤⑥+우유② (224/6)	
변동사항					

식 단 안 내

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부, 비지, 콩국)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	갈치
			배추 (복동, 얼갈이)	고춧가루						
			국내산	국내산						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	주꾸미	고등어	전복	훈제오리	참치	소시지	베이컨	진미채	기타	
	국내산	국내산	국내산	오리고기: 국내산	다량어: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	오징어: 국내산		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 * 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									

[식단관련문의사항] 익산시어린이급식관리지원센터 영양·운영팀

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