

결재	생활복지사	센터장
	장영 희안	김상 섭인

기관명: 해밀지역아동센터

발행일: 2025. 9. 12.

작 성: 영양·운영팀



2025년 10월 식단표

4찬식② (아동, 만6-11세)



날짜	식단			1일(수)	2일(목)	3일(금)
식단				잡곡밥 어묵국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑯ 양배추무침⑤⑥ (치즈②)콘샐러드①⑤ 백김치(배추김치)⑨ 648/24	구리밥 홍합미역국⑤⑥⑯ (한우)소불고기⑤⑥⑯ 모듬전①⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 613/30	누리나비 떠나는 나비 하늘풀이 열린 날 - 10월 3주 - 해설문 -
열량/단백질				굴+떠먹는요거트② (201/6)	송편+우유② (232/8)	개천절
간식						
변동사항						
날짜	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	
식단	추석	추석연휴	대체휴일			
열량/단백질					돈육김치볶음밥⑤⑥⑨⑯ 감자된장국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 김구이 깍두기⑨ 레몬에이드 678/22	
간식					배★+떠먹는요거트② (212/5)	
변동사항						
날짜	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)	
식단	잡곡밥 콩나물국⑤ (한우)쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯★ 어묵조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 우거지된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑯ 상추부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 새우살아육맑은국⑨ (치즈②)돈까스&소스①⑤⑥⑯ 양배추유자청샐러드 연근땅콩조림④⑤⑥ 볶음김치⑤⑨(배추김치⑨)	흘미밥 김치유부국⑤⑨ (순살)삼치구이(찜)⑤ 메추리알케첩볶음①⑤⑥ 참나물배무침⑤⑥★ 오이소박이(깍두기⑨)	열무비빔밥 오징어웃국⑦★ 돈육장조림⑤⑥⑯ (도토리)목채소무침⑤⑥ 갓김치(배추김치⑨) 사과	
열량/단백질	595/27	667/29	669/28	583/29	695/31	
간식	꿀떡+두유⑤ (219/6)	단감+요구르트② (233/4)	도넛①②⑤⑥⑯+포도주스 (230/5)	샤인머스켓★+떠먹는요거트② (192/5)	(후르트링)시리얼+우유② (215/7)	
변동사항						
날짜	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	
식단	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ (훈제)오리양파볶음⑤⑥ 참치소전①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 황태미역국⑤⑥ (한우)등갈비찜⑤⑥⑯ (리코타치즈②)과일샐러드⑫ 시금치무침⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	잡곡밥 수제비국⑥ 새우버터구이②⑨ 연두부&양념장⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥★ 나박김치(깍두기⑨)	기장밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육콩나물불고기⑤⑥⑯ (건포도)고구마번벽①⑤ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥ 달걀국① 치킨너겟&소스①②⑤⑥⑯ 단무지무침③ 총각김치(깍두기⑨) 과채주스	
열량/단백질	609/27	638/30	592/29	618/28	644/25	
간식	포도+짜먹는요거트② (242/7)	인절미⑤+보리차 (277/7)	키위★+마시는요거트② (224/6)	머핀①②⑤⑥+우유② (231/8)	굴+떠먹는요거트② (201/6)	
변동사항						
날짜	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
식단	잡곡밥 해물꽃게된장찌개⑤⑥⑧⑯ 돈수육⑩ 쫄면채소무침⑤⑥ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 얼갈이김치(배추김치)⑨	수수밥 숙주맑은국 생선까스&타르타르소스①⑤⑥ (안매운)마파두부⑤⑥ 청경채나물⑤⑥★ 깍두기⑨	잡곡밥 불어묵국⑤⑥ (한우)쇠고기찹스테이크⑥⑯⑯ 치커리사과무침⑤⑥ 무피클★ 배추김치⑨	현미밥 감자들깨국 돈육갈비찜⑤⑥⑯ 잔멸치견과류볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 무생채(깍두기⑨)	단감무생채비빔밥⑤⑥⑯★ 두부미소장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 김자반⑤⑥ 배추겉절이(배추김치⑨) 배★	
열량/단백질	574/29	644/24	616/20	599/25	629/26	
간식	(그래놀라)시리얼+우유② (215/7)	단감+떠먹는요거트② (181/5)	경단+두유⑤ (282/9)	샤인머스켓★+우유② (147/5)	(치즈②)케이크①②⑤⑥+과채주스 (257/5)	
변동사항						

식 단 안내

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부, 바지, 콩국)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	꽃게
			배추 (복동, 업갈이)	고춧가루						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참치	훈제오리	치킨너겟								
다량어:국내산	오리고기:국내산	닭고기:국내산								
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑯조개류(굴, 전복, 흥합 포함) ⑯잣	※ 아황산류는 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