

결 재	생활복지사	센터장
		

기관명: 해밀지역아동센터

발행일: 2025. 9. 12.

작 성: 영양·운영팀



2025년 10월 식단표

4찬식② (아동, 만6~11세)



날짜			1일(수)	2일(목)	3일(금)
식단			잡곡밥 어묵국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑨ 양배추무침⑤⑥ (치즈②)콘샐러드①⑤ 백김치(배추김치)⑨	귀리밥 홍합미역국⑤⑥⑩ (한우)소불고기⑤⑥⑩ 모듬전①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	 우리나라 역사에서 가장 하늘문이 열린날 -가을의 대명사- 개천절
열량/단백질			648/24 굴+떠먹는요거트② (201/6)	613/30 송편+우유② (232/8)	
간식					
변동사항					
날짜	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)
식단	추석	추석연휴	대체휴일		돈육김치볶음밥⑤⑥⑨⑩ 감자된장국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 김구이 깍두기⑨ 레몬에이드
열량/단백질					678/22
간식					배★+떠먹는요거트② (212/5)
변동사항					
날짜	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)
식단	잡곡밥 콩나물국⑤ (한우)쇠고기버섯볶음⑤⑥⑩★ 어묵조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 우거지된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑨ 두부강정⑤⑥⑩ 상추부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 새우살아욱맑은국⑨ (치즈②)돈까스&소스①⑤⑥⑩ 양배추유자청샐러드 연근땅콩조림④⑤⑥ 볶음김치⑤⑨(배추김치)⑨	흑미밥 김치우부국⑤⑨ (순살)삼치구이(찜)⑤ 메추리알케첩볶음①⑤⑩ 참나물배무침⑤⑥★ 오이소박이(깍두기)⑨	열무비빔밥 오징어묵국⑦★ 돈육장조림⑤⑥⑩ (도토리)묵채소무침⑤⑥ 갯김치(배추김치)⑨ 사과
열량/단백질	595/27	667/29	669/28	583/29	695/31
간식	꿀떡+두유⑤ (219/6)	단감+요구르트② (233/4)	도넛①②⑤⑥+포도주스 (230/5)	샤인머스켓★+떠먹는요거트② (192/5)	(후르트리)시리얼+우유② (215/7)
변동사항					
날짜	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)
식단	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ (혼제)오리양파볶음⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 황태미역국⑤⑥ (한우)등갈비찜⑤⑥⑩ (리코타치즈②)과일샐러드⑩ 시금치무침⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	잡곡밥 수제비국④ 새우버터구이②⑨ 연두부&양념장⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥★ 나박김치(깍두기)⑨	기장밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육콩나물불고기⑤⑥⑩ (건포도)고구마떡볶이①⑤ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥ 달걀국① 치킨너겟&소스①②⑤⑥⑩ 단무지무침⑩ 총각김치(깍두기)⑨ 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 해물꽃게된장찌개⑤⑥⑧⑩ 돈수육⑩ 풀면채소무침⑤⑥ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 얼갈이김치(배추김치)⑨	수수밥 숙주맑은국 생선까스&타르타르소스①⑤⑥ (안매운)마파두부⑤⑥ 청경채나물⑤⑥★ 깍두기⑨	잡곡밥 불어묵국⑤⑥ (한우)쇠고기찜스테이크⑤⑥⑩⑩ 치커리사과무침⑤⑥ 무피클★ 배추김치⑨	현미밥 감자들깨국 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 잔멸치견과류볶음⑤⑥⑩④ 양배추나물⑤⑥ 무생채(깍두기)⑨	단감무생채비빔밥⑤⑥⑩★ 두부미소장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 김자반⑤⑥ 배추겉절이(배추김치)⑨ 배★
열량/단백질	574/29	644/24	616/20	599/25	629/26
간식	(그레놀라)시리얼+우유② (215/7)	단감+떠먹는요거트② (181/5)	경단+두유⑤ (282/9)	샤인머스켓★+우유② (147/5)	(치즈②)케이크①②⑤⑥+과채주스 (257/5)
변동사항					

식 단 안 내

식 단 안 내

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,비지,콩국)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	꽃게
			배추 (복돋,얼갈이)	고춧가루						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	참치	훈제오리	치킨너겟	기타						
	다량어:국내산	오리고기:국내산	닭고기:국내산							
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) ⑲잔 ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									