

결 재	생활복지사	센터장
	장영 히인	김상 섭인

기관명: 해밀지역아동센터

발행일: 2025. 11. 13.

작 성: 영양·운영팀



2025년 12월 식단표

4찬식② (아동, 만6-11세)



날짜	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)
식단	잡곡밥 김치국⑤⑨ 오징어볶음⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ 숙주나물⑤⑥ 무생채(깍두기⑨)	잡곡밥 들깨시래깃국⑤⑥ (치즈②)순살고구마닭갈비⑤⑥⑯ 비엔나파프리카볶음⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ (한우)소불고기⑤⑥⑯ 애호박무침 얼갈이배추나물⑤⑥ 동치미(깍두기⑨)	잡곡밥 만둣국⑤⑥⑯ (훈제)오리구이(찜) 두부양념조림⑤⑥ 연근개소스무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨(배추김치⑨)	시금치달래오므라이스①⑤ 감자국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑯ 단호박샐러드①⑤ 깍두기⑨ 토마토주스⑫
열량/단백질	651/29	650/31	626/25	698/28	694/26
간식	사과+우유② (223/8)	꿀떡+과채주스 (248/4)	견과류④⑯+떠먹는요거트② (260/9)	(찹쌀)도넛①②⑤⑥+우유② (279/9)	꿀+짜먹는요거트② (192/9)
변동사항					
날짜	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)
식단	잡곡밥 아육된장국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥ 치킨겟①②⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 동치미(깍두기⑨)	잡곡밥 닭갈비탕⑯ 항정살구이⑩ 감자채당근볶음⑤⑥ 쌈채소&(저염)쌈장⑤⑥⑯ 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 햄푸실리샐러드②⑤⑥⑯⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 (한우)쇠고기뭇국⑯ (순살)삼치양념찜(구이)⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨(배추김치)	치킨마요덮밥①⑤⑥⑯ 유부장국⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥ 김구이 무생채(깍두기⑨) 망고주스
열량/단백질	637/22	695/26	627/21	667/34	691/26
간식	키위+요구르트② (291/5)	증편+우유② (263/9)	방울토마토⑯+떠먹는요거트② (171/9)	(피자)호빵⑤⑥+과채주스 (202/5)	견과류④⑯+떠먹는요거트② (260/9)
변동사항					
날짜	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)
식단	잡곡밥 근대맑은국⑤⑥ 해물떡볶음⑤⑥⑯⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	잡곡밥 (들깨)수제비국⑥ (한우)찹스테이크⑤⑥⑯⑯ 오이크래미샐러드⑤⑥⑯ 봄동나물⑤⑥ 무생채(깍두기⑨)	잡곡밥 황태국⑤⑥ (훈제)오리찜(구이) 숙주당근나물⑤⑥ 상추부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 콘달걀찜① 오징어김치전⑤⑥⑯⑯ (도토리)목&(달래)양념장⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레덮밥⑤⑥⑯ 사골당면국⑯ (치즈②)두부구이⑤⑥ 브로콜리숙회&초고추장⑤⑥ 볶음김치⑤⑨(배추김치)⑨ 딸기
열량/단백질	643/38	667/23	677/28	634/24	683/28
간식	시리얼+우유② (263/9)	포도+떠먹는요거트② (220/4)	(생크림②)찹쌀떡+유자차 (233/2)	바나나+두유⑤ (255/8)	머핀①②⑤⑥+우유② (279/10)
변동사항					
날짜	22일(월) [동지]	23일(화)	24일(수) [성탄절식단]	25일(목)	26일(금)
식단	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 순살 blij볶음탕⑤⑥⑯ 너비아니구이⑤⑥⑯ 양배추무침⑤⑥ 동치미(깍두기⑨)	잡곡밥 미역국⑤⑥ (순살)갈치구이(조림)⑤⑥ 연두부&흑임자소스⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우토마토파스타②⑤⑥⑦⑨⑯ [&쌀밥(필요시제공)] 옥수수스프②⑤⑥(우동국물⑤⑥) (등심)돈까스&소스①⑤⑥⑯⑯ (리코타)치즈양상추샐러드② 오이피클(깍두기⑨)	성탄절 	참치볶음밥⑤⑥ 닭갈국① (로제②)소시지떡볶이⑤⑥⑯ 채소튀김⑥ (꼬들)단무지무침⑬ 귤 676/26
열량/단백질	631/35	673/26	688/31, (761/32)		견과류④⑯+떠먹는요거트② (260/9)
간식	팥시루떡(팥죽)+우유② (256/10)	키위+짜먹는요거트② (188/9)	케이크①②⑤⑥+우유② (272/8)		
변동사항					
날짜	29일(월)	30일(화)	31일(수)		
식단	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ (한우)우삼겹숙주찜(볶음)⑤⑥⑯ (매콤)어묵볶음⑤⑥ 냉이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 닭날개데리야끼조림⑤⑥⑯ 새우만두구이(찜)⑤⑥⑨ 김자반⑤⑥ 무생채(깍두기⑨)	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑯ 섬초무침(시금치나물)⑤⑥ 과일샐러드 볶음김치⑤⑨(배추김치⑨)		
열량/단백질	632/34	670/31	671/26		
간식	호떡④⑤⑥+오렌지주스 (276/4)	한라봉+떠먹는요거트② (174/5)	꽈배기①②⑤⑥+우유② (328/10)		
변동사항					

식 단 안내

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부, 바지콩국)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
			배추 (복동, 염갈이)	고춧가루					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치	훈제오리	참치	소시지	햄					
국내산	오리고기:국내산	다랑이:국내산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산					
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대우 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 흉합 포함) ⑲잣 ※ 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