

결재	생활복지사 장영 히인	센터장 김상 섭인
----	----------------	--------------

기관명: 해밀지역아동센터

발행일: 2025. 12. 12.

작 성: 영양·운영팀



2026년 1월 식단표

4찬식② (아동, 만6-11세)



날짜	2026년 1월 식단표			1일(목)	2일(금)					
식단				신정	고구마감자영밥⑤⑥ 떡국⑤⑥ (한우)쇠갈비찜⑤⑥⑩ 모듬전⑤⑥⑩⑯⑯ 얼갈이김치(배추김치)⑨ 감귤 645/29 시리얼+우유② (215/7)					
열량/단백질										
간식										
변동사항										
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)					
식단	잡곡밥 온도토리국⑤⑥⑦ 고추장삼겹살볶음⑤⑥⑩ 새우브로콜리볶음⑨ 봄동나물⑤⑥ 무생채(깍두기⑨)	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부스테이크&소스①⑤⑥② 베이컨양상추샐러드⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 달걀물만둣국①⑤⑥⑩ (한우)바싹소불고기⑤⑥⑯ 가지튀김⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 냉이된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 해물(솔)부추전⑤⑥⑨⑦⑯ 알감자조림⑤⑥ 볶음김치⑤⑨(배추김치⑨)	바지락칼국수⑥⑧ [&쌀밥(필요시제공)] 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩ 오징어초무침⑤⑥⑯ 깍두기⑨ 포도주스					
열량/단백질	696/30	658/20	695/23	689/28	686/31					
간식	딸기+우유② (200/8)	경단+등글글레차 (237/6)	견과류④⑬+며먹는요거트② (224/7)	슈크림빵①②⑤⑥+우유② (258/9)	단감+짜먹는요거트② (218/6)					
변동사항										
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)					
식단	잡곡밥 북엇국⑤⑥ (한우)쇠고기사태찜⑤⑥⑯ 도라지무침⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 (수제)행부대찌개①②⑤⑥⑨⑯ (순살)삼치카레구이(찜)⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 무생채(깍두기⑨)	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 치킨까스&소스①⑤⑥⑯⑯ 순대채소볶음⑤⑥ 무파를 봄동겉절이(배추김치⑨)	잡곡밥 콩나물국⑤ 돈육김치볶음⑤⑨⑯ 온두부⑤ 고구마번벽①⑤ 깍두기⑨	나물비빔밥&양념장⑤⑥ 쇠고기청경채국⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 쫄면양배추무침⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨ 키위					
열량/단백질	549/29	590/23	690/26	684/29	624/24					
간식	(크랜베리)시리얼+며먹는요거트② (260/6)	배+우유② (215/7)	절편+과채주스 (252/5)	한라봉+짜먹는요거트② (171/9)	찐빵+요구르트② (201/5)					
변동사항										
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)					
식단	잡곡밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 두부구이⑤ (견과류)④자멸치조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 우렁된장국⑤⑥ (치즈)로제찌개&납작당면⑤⑥⑯ 감자재볶음⑤⑥ 치커리사과무침 배추김치⑨	잡곡밥 육개장⑤⑥⑯ 명란달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 김자반⑤⑥ 무생채(깍두기⑨)	잡곡밥 유부우동국물⑤⑥(단호박스프②) 목살스테이크⑤⑥⑩⑯ 해물크림소스볶음②⑯ 양상추샐러드&드레싱⑤ 볶음김치⑤⑨(배추김치⑨)	봄동된장국수⑤⑥ [&쌀밥(필요시제공)] 새우튀김&소스⑤⑥⑨ 참나물배무침 깍두기⑨ 딸기					
열량/단백질	609/28	627/24	631/27	673/19	678/29					
간식	(방울)토마토⑫+우유② (175/9))	머핀①②⑤⑥+코코아 (273/6)	사과+며먹는요거트② (191/5)	(씨앗)호떡④⑤⑥+율무차 (221/5)	견과류④⑬+우유미숫가루②⑤ (203/8)					
변동사항										
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)					
식단	잡곡밥 들깨시래깃국⑤⑥ (치즈)콩나물돈육불고기⑤⑥⑩ 볼어무조림⑤⑥ 모듬채소쌈&쌈장⑤⑥ 봄동겉절이(배추김치⑨)	잡곡밥 꽃게탕⑤⑥⑧ (한우)차돌박이파망볶음⑤⑥⑯ (도토리)목상초무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 동치미(깍두기⑨)	잡곡밥 오징어맑은국⑦ 영양훈제오리찜(구이) 채소고로케튀김①⑤⑥ 쌈무 배추김치⑨	잡곡밥 (순살)고등어데리야끼구이(찜)⑤⑥⑦ 얼갈이배추나물⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기⑨	봄동된장국수⑤⑥ 달걀국① (순살)고등어데리야끼구이(찜)⑤⑥⑦ 얼갈이배추나물⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기⑨					
열량/단백질	658/32	633/22	643/28	605/31						
간식	꿀떡+사과주스 (317/4)	바나나+짜먹는요거트② (249/9)	단팥빵①②⑤⑥+매실차 (222/6)	감귤+우유② (176/8)						
변동사항										
식 단 안내										
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부, 비지, 콩국)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	
			배추 (봄동, 얼갈이)	고춧가루						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
고등어	꽃게	참치	햄	훈제오리	기타					
국내산	국내산	다량어:국산	돼지고기:국내산	국내산						
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대우 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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