

기관명: 해밀지역아동센터
 발행일: 2026. 1. 13.
 작 성: 영양운영팀



2026년 2월 식단표

4찬식② (아동, 만6~11세)

결 재	생활복지사 정영인	센터장 김상현
--------	--------------	------------

익산시
 어린이·사회복지급식관리지원센터
 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	
식단	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ (한우)쇠고기볶음⑤⑥⑩ 순대채소볶음⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 콜라비생채(깍두기⑨) 감갈	잡곡밥 순두부찌개⑤ 해물파전①⑤⑥⑨⑩⑪ 콘치즈구이②⑤ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 견과류④⑩	잡곡밥 크림스프(호박된장국⑤⑥)②⑤⑥ (안심)돈가스&소스①⑤⑥⑩⑪ (로제)②떡볶이⑤⑥ 오이피클 깍두기⑨ 말기	잡곡밥 낙지연포탕④ 치즈달걀말이①②⑤ 과일샐러드⑥ 우유조림④ 볶음김치⑨(배추김치⑨) 견과류④⑩	잡곡밥 낙지연포탕④ 치즈달걀말이①②⑤ 과일샐러드⑥ 우유조림④ 볶음김치⑨(배추김치⑨) 견과류④⑩	(순살)달걀부침음밥⑤⑥⑩⑪ 버섯맑은국 베이컨양배추샐러드⑥ 청경채나물⑤⑥ 나박김치(깍두기⑨) 사과
열량/단백질	683/24	584/32	650/24	629/28	605/26	
간식	소보로빵①②④⑤⑥+우유② (222/8)	골드키위+떠먹는요거트② (166/8)	무지개떡+옥수수차 (246/4)	바나나+짜먹는요거트② (230/5)	에너지버⑤⑥+우유② (246/7)	
변동사항						
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	
식단	잡곡밥 (한우)쇠고기뭇국⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 고구마벌떡①⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치(배추김치⑨) 견과류④⑩	잡곡밥 달걀국① (매콤)오징어볶음⑤⑥⑩ 콩자반⑤⑥ 시금치(삼초)나물⑤⑥ 총각김치(깍두기⑨) 바나나	잡곡밥 아육된장국⑤⑥ (한우)쇠고기대리미소스조림⑤⑥⑩ (수제)소시지구이⑤⑥⑩ 양상추샐러드&드레싱⑤⑥ 봄동겉절이(배추김치⑨) 견과류④⑩	잡곡밥 달다리살백숙⑤ 두부구이&양념장⑤⑥ 부추양파채무침 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 한라봉	잡곡밥 달다리살백숙⑤ 두부구이&양념장⑤⑥ 부추양파채무침 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 한라봉	왕새우튀김우동⑤⑥⑩ [&쌀밥(필요시제공)] 만두찜⑥⑩ 단무지무침⑥ 배추김치⑨ 과일푸딩
열량/단백질	604/26	640/30	685/27	637/29	652/24	
간식	사인머스켓+떠먹는요거트② (163/8)	참쌀떡+우유② (264/7)	(방울)토마토&짜먹는요거트② (179/7)	시리얼+우유② (215/7)	카스테라①②⑥+우유② (187/7)	
변동사항						
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목) [설날식단]	20일(금)	
식단				백미밥 떡국(미역국⑤⑥) 돈육불고기⑤⑥⑩ 달걀찜① 삼색나물⑤⑥ 배추김치⑨ 약과(한화)①②⑤⑥	전복버섯밥&달래양념장⑤⑥⑩ 봄동된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ 바나나	
열량/단백질				667/29	611/27	
간식				말기+짜먹는요거트② (168/5)	꿀떡+우유② (192/6)	
변동사항						
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	
식단	잡곡밥 숙주맑은국 (순살)치즈달걀볶음탕②⑤⑥⑩ 참치샐러드 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 견과류④⑩	잡곡밥 바지락수제비국⑥⑩ (한우)쇠고기청경채볶음⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 도라지무침⑤⑥ 동치미(깍두기⑨) 사과	잡곡밥 두부청국장국⑤⑥ (순살)삼지구이(찜)⑤ 고구마면근조림 방풍나물⑤⑥ 볶음김치(배추김치⑨)⑤⑨ 견과류④⑩	잡곡밥 돈육김치찌개⑤⑥⑩ 메추리알파프리카볶음①⑤⑥⑩ 김구이 (도토리)복상추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 천혜향	잡곡밥 돈육김치찌개⑤⑥⑩ 메추리알파프리카볶음①⑤⑥⑩ 김구이 (도토리)복상추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 천혜향	냉이치즈볶음밥②⑤⑥⑩ 맑은무뽕국⑤⑥ 훈제오리구이⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치(배추김치⑨) 견과류④⑩
열량/단백질	627/32	697/30	602/30	587/25	576/30	
간식	(방울)토마토&떠먹는요거트② (159/5)	시리얼+우유② (211/6)	골드키위+짜먹는요거트② (174/6)	슈크림빵①②⑥+포도주스 (278/5)	사인머스켓+우유② (197/5)	
변동사항						

식 단 안 내

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부, 비지, 콩국)	배추김치		쇠고기	돼지고기	달고기	오리고기	오징어	낙지
			배추 (봄동, 열갈이)	고춧가루						
			국내산	국내산						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	전복	명태(동태)	소시지	베이컨	훈제오리	참치	기타			
	국내산	국내산	돼지고기: 국내산, 돼지고기: 국내산, 오리고기: 국내산, 다량어: 수입산							
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 * 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

대체 식단

[기준: 2월 식단표 4찬식② (아동, 만6~11세)]

▶ 수산물 대체

날짜	기준		대체	
	메뉴	열량/단백질	메뉴	열량/단백질
2일	게살파프리카볶음⑤⑥⑩	621/26	순대채소볶음⑤⑥	683/24
3일	해물파전①⑤⑥⑨⑩⑪	584/32	달걀조림⑤⑥⑩	556/30
5일	낙지연포탕④	629/28	사골곰탕⑥	604/24
9일	어묵속갯국⑤⑥	606/28	(한우)쇠고기뭇국⑥	604/26
10일	(매콤)오징어볶음⑤⑥⑩	640/30	훈제오리채소볶음⑤⑥	594/27
11일	미역국⑤⑥	688/26	아육된장국⑤⑥	685/27
13일	왕새우튀김우동⑤⑥⑩	652/24	(한우)쇠고기볶음우동⑤⑥⑩	668/22
19일	통태살전①⑤⑥	694/32	달걀찜①	667/29
20일	전복버섯밥&달래양념장⑤⑥⑩	611/27	(한우)쇠고기버섯밥&양념장⑤⑥⑩	675/29
23일	참치샐러드	627/32	유부샐러드⑤⑥	629/26
24일	바지락수제비국⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥	697/30	달걀수제비국①④ 비엔나볶음⑤⑥	611/26
25일	(순살)삼지구이(찜)⑤	602/30	닭봉구이⑤⑩	597/28
26일	김구이	587/25	버섯구이⑤	592/25

▶ 가공류 대체

날짜	기준		대체	
	메뉴	열량/단백질	메뉴	열량/단백질
5일	치즈달걀말이①②⑤	629/28	(순살)고등어구이(찜)⑤⑦	602/27
6일	(순살)달걀부침음밥⑤⑥⑩	605/26	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑪⑫	595/23
10일	달걀국①	640/30	순두부국⑤	581/24
12일	달다리살백숙⑤	637/29	해물탕⑤⑥⑩⑪⑫	580/25
23일	(순살)치즈달걀볶음탕②⑤⑥⑩	627/32	치즈돈육볶고기②⑤⑥⑩	624/32
26일	메추리알파프리카볶음①⑤⑥	587/25	해물간장볶음⑤⑥⑩⑪⑫	547/27
27일	훈제오리구이⑤⑥	576/30	너비아니구이⑤⑥⑩⑫	574/23

▶ 조리 및 소스류에 첨가되는 달걀은 기관의 사정에 맞게 제외하여 제공하시길 바랍니다.
 ▶ 기타 가공식품에 달걀이 들어간 메뉴 대체를 원하시면 같은 식품군 내(닭, 소, 돼지고기, 생선, 두부 등)에서 변경하여 사용하시고, 샐러드는 마요네즈를 제외한 드레싱(프렌치드레싱, 요구르트드레싱 등)을 사용해주시기 바랍니다.
 예) 빵류 → 시리얼, 전, 떡, 감자, 고구마 등