

기관명: 해밀지역아동센터
 발행일: 2026. 2. 13.
 작 성: 영양·운영팀



2026년 3월 식단표

4찬식② (아동, 만6-11세)



날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
식단	대체 휴일	잡곡밥 아욱된장국⑤④ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 두부탕수⑤⑥ 브로콜리캐소스무침 깍두기⑨ 딸기	잡곡밥 떡만둣국⑤④⑩ 쇠고기바베큐소스볶음⑤⑥⑦⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 양배추샐러드&드레싱 백김치(배추김치)⑨ 바나나	잡곡밥 미역국⑤⑥ (순살)찜닭⑤⑥⑩ 비엔나채소볶음⑤④⑩ 시금치나물⑤⑥ 무생채(깍두기)⑨ 한라봉	(한우)쇠고기콩나물밥&달걀양념장⑤⑥⑩ 버섯된장국⑤⑥ 꼬막살무침⑤⑥⑧ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨ (방울)토마토⑫
열량/단백질		661/23	708/24	671/29	629/33
간식		시리얼+우유② (215/7)	머핀①②⑤⑥+과채주스 (207/5)	증편+요구르트② (278/5)	에너지바⑤⑥+짜먹는요거트② (262/6)
변동사항					
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
식단	잡곡밥 달걀국① (등심)돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 마카로니콘샐러드①⑤ 비트무피클 백김치(배추김치)⑨ 골드키위	잡곡밥 감자국⑤④ 오리주물럭⑤④ 미트볼파프리카볶음⑤④⑩⑫ 머위대들깨나물⑤④ 깍두기⑨ 오렌지	잡곡밥 (한우)차돌박이된장찌개⑤⑥⑩ 두부조림⑤④ (청포)목미나리무침⑤④ 애호박나물⑤④ 볶음김치⑤⑨(배추김치)⑨ 사과	잡곡밥 김치국⑨ 돈육목살구이⑩ 콩나물무침⑤④ 김자반⑤④ 석박지(깍두기)⑨ 샤인머스켓	달걀국수⑥⑩ [&쌀밥(필요시제공)] 참치채소전⑤④ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 천혜향
열량/단백질	686/23	668/21	677/19	641/33	709/33
간식	고구마말랭이+우유② (222/6)	견과류④⑩+요구르트② (212/7)	인절미⑤+우유② (236/8)	어묵바⑤⑥+두유⑤ (254/13)	소금빵①②⑤⑥+우유② (283/11)
변동사항					
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
식단	잡곡밥 (한우)갈비탕&당면⑩ 메추리알장조림①⑤④ 감자채당근볶음⑤④ 브로콜리숙회&초고추장⑤⑥ 배추겉절이(배추김치)⑨ 딸기	잡곡밥 만둣국⑤④⑩ (순살)닭볶음탕⑤④⑩ 오징어튀김⑤⑥⑦ 세발나물무침⑤⑥ 무생채(깍두기)⑨ 과일푸딩	잡곡밥 냉이된장국⑤⑥ 치즈돈육콩나물볶고기②⑤⑥⑩ 너비아니양파볶음⑤④⑩ 쌈채소 배추김치⑨ (방울)토마토⑫	잡곡밥 청국장국⑤④ 훈제오리구이 채소월남쌈&소스④ 단호박범벅①⑤ 깍두기⑨ 블루베리	두부쇠고기볶음밥⑤⑥⑩ 미니우동⑤④ 달걀프라이①⑤ 김구이 백김치(배추김치)⑨ 파인애플
열량/단백질	654/21	686/29	684/32	640/25	629/23
간식	꼬마김밥⑤⑥⑩+요구르트② (227/6)	에너지바⑤⑥+우유② (246/7)	약밥⑤⑥+보리차 (204/4)	도넛①②⑥+우유② (289/8)	시리얼+떠먹는요거트② (238/6)
변동사항					
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
식단	잡곡밥 시래기된장국⑤④ 소불고기⑤⑥⑩ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤④ 깍두기⑨ 바나나	잡곡밥 (꼬치)어묵국⑤④ 떡볶이&삶은달걀①⑤④ 모듬채소튀김⑤⑥ 아보카도양상추샐러드&드레싱 단무지무침⑨(깍두기)⑨ 샤인머스켓	잡곡밥 쇠고기된장국⑩ (순살)고등어구이(조림)⑤⑥⑦ 한식잡채⑤④ 참나물오이무침 백김치(배추김치)⑨ 오렌지 사과	잡곡밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 두부부침⑤④ 숙주나물⑤④ 양배추숙쌈&쌈장⑤⑥⑩ 동치미(깍두기)⑨ 사과	돈육카레덮밥⑤⑥⑩ 호박양파국⑤④ 데리야끼달걀내조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤④ 배추김치⑨ 골드키위
열량/단백질	687/29	689/21	677/24	698/29	626/32
간식	꿀떡+요구르트② (272/5)	잼샌드위치①②⑤⑥+우유② (195/7)	(치즈)케이크①②⑤⑥+과채주스 (257/5)	핫도그①②⑥⑩+우유② (258/9)	견과류④⑩+짜먹는요거트② (253/9)
변동사항					
날짜	30일(월)	31일(화)			
식단	잡곡밥 순두부국⑤ 삼색달걀말이①⑤ 군만두⑤⑥⑩ 채소쫄면무침⑤④ 석박지(깍두기)⑨ 블루베리	잡곡밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑩ 전복버터구이②⑩ 고사리나물⑤④ 백김치(배추김치)⑨ 파인애플			
열량/단백질	678/27	653/29			
간식	에너지바⑤⑥+두유⑤ (277/7)	카스테라①②⑥+우유② (232/8)			
변동사항					

식 단 안 내

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	국내산	국내산
	갈치	주꾸미	고등어	전복	소시지	참치	훈제오리	기타	
	국내산	국내산	국내산	국내산	돼지고기:국내산	다랑어:국내산	오리고기:국내산		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 ※ 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: 3월 식단표 4찬식② (아동, 만6-11세)]

▶ 수산물 대체

날짜	기존		대체	
	메뉴	열량/단백질	메뉴	열량/단백질
4일	황태국⑤④ 오징어볶음⑤⑥⑦	672/28	떡만둣국⑤⑥⑩ 쇠고기바베큐소스볶음⑤⑥⑫⑬	708/24
5일	미역국⑤④	671/29	수제비국⑥	685/30
6일	꼬막살무침⑤⑥⑧	629/33	유부숙갓무침⑤⑥	628/28
10일	새우살파프리카볶음⑤⑥⑨	631/24	미트볼파프리카볶음⑤⑥⑩⑬	668/21
12일	(순살)갈치구이(조림)⑤⑥ 김자반⑤④	698/35	돈육목살구이⑩ 콩나물무침⑤④	641/33
12일 간식	어묵바⑤⑥+두유⑤	254/13	소떡소떡⑤⑥⑩⑫+두유⑤	286/11
13일	참치채소전⑤④	709/33	두부구이⑤④	664/30
16일 간식	꼬마김밥⑤⑥⑧⑩+요구르트②	227/6	후리가케주먹밥⑤+요구르트②	230/5
17일	오징어튀김⑤⑥⑦	686/29	두부강정⑤⑥⑫	704/26
18일	어묵양파볶음⑤④	688/33	너비아니양파볶음⑤④⑬	684/32
19일	바지락미역국⑤⑥⑧	638/24	청국장국⑤④	640/25
20일	김구이	629/23	웨이감자구이②	652/23
23일	주꾸미볶음⑤④	686/31	소불고기⑤⑥⑬	687/29
24일	(꼬치)어묵국⑤④	689/21	닭개장⑤④⑬	691/24
25일	(순살)고등어구이(조림)⑤⑥⑦	677/24	돈육등갈비구이(찜)⑤⑥⑩	722/25
26일	참치김치찌개⑤⑥⑨	698/29	부대찌개①②⑤⑥⑩	708/24
31일	전복버터구이②⑧	653/29	닭살버터구이②⑬	662/29

▶ 가금류 대체

날짜	기존		대체	
	메뉴	열량/단백질	메뉴	열량/단백질
4일	치즈달걀말이①②⑤	672/28	치즈관자구이②⑤⑥⑧	704/30
5일	(순살)찜닭⑤⑥⑬	671/29	두부양념찜⑤④	635/23
9일	달걀국①	686/23	어묵국⑤④	691/22
10일	오리주물럭⑤④	631/24	낙지두루치기⑤④	624/23
12일	달걀찜①	698/35	가리비찜⑧	692/42
13일	닭칼국수⑥⑬	709/33	해물칼국수⑤⑥⑦⑧	708/32
16일	메추리알장조림①⑤④	654/21	돈육장조림⑤④⑩	672/24
17일	(순살)닭볶음탕⑤⑥⑬	686/29	순살아귀찜⑤④	688/31
19일	훈제오리구이	638/24	왕새우구이⑤⑨	618/25
20일	달걀프라이①⑤	629/23	잔멸치조림⑤④	582/22
24일	떡볶이&삶은달걀①⑤④	689/21	소시지떡볶이⑤⑥⑩	710/18
27일	데리야끼닭날개조림⑤④⑬	626/32	데리야끼쇠고기조림⑤④	657/29
30일	삼색달걀말이①⑤	678/27	해물굴소스볶음⑤⑥⑦⑧	679/30

▶ 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