

|        |                                                                                     |                                                                                     |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 결<br>재 | 생활복지사                                                                               | 센터장                                                                                 |
|        |  |  |

기관명: 해밀지역아동센터

발행일: 2026. 8. 13.

작 성: 영양·운영팀



## 2026년 9월 식단표

4찬식 (아동, 만6-11세)



| 날짜     |  | 1일(화)                                                                             | 2일(수)                                                                            | 3일(목)                                                                                | 4일(금)                                                                                 |                                                                                     |
|--------|--|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 식단     |  | 잡곡밥<br>청국장찌개⑤④<br>순살달볶음탕⑤④⑤<br>해물완자전①⑤④⑨⑩<br>표고버섯나물⑤④<br>무생채(깍두기)⑨<br>샤인머스켓       | 잡곡밥<br>(한우)갈비탕⑬<br>메추리알장조림①⑤④<br>순대채소볶음⑤④<br>당근숙주무침⑤④<br>배추김치⑨<br>수박             | 잡곡밥<br>순두부국⑤<br>순살삼치양념찜(구이)⑤④<br>채소비빔만두⑤④⑩<br>깻순볶음⑤④<br>깍두기⑨<br>배                    | (치즈②)돈까스덮밥&카레소스①⑤⑥⑩<br>미니우동⑤④<br>어묵양파볶음⑤④<br>견파래무침⑤④<br>백김치(배추김치)⑨<br>사과              |                                                                                     |
| 열량/단백질 |  | 599/31                                                                            | 692/24                                                                           | 690/33                                                                               | 696/19                                                                                |                                                                                     |
| 간식     |  | 슈크림빵①②④+요구르트②<br>(238/5)                                                          | (깨)강정⑤④+두유⑤<br>(307/7)                                                           | 햄치즈샌드위치①②⑤④⑩+우유②<br>(263/13)                                                         | 바람떡+매실차<br>(190/3)                                                                    |                                                                                     |
| 변동사항   |  |                                                                                   |                                                                                  |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                     |
| 날짜     |  | 7일(월)                                                                             | 8일(화)                                                                            | 9일(수)                                                                                | 10일(목)                                                                                | 11일(금)                                                                              |
| 식단     |  | 잡곡밥<br>미역국⑤④<br>(한우)차돌박이숙주볶음⑤④⑥⑩<br>(우유②)달걀찜①<br>가지나물⑤④<br>총각김치(깍두기)⑨<br>키위       | 잡곡밥<br>시래기된장국⑤④<br>돈육떡갈비구이⑤④⑩<br>두부조림⑤④<br>무나물⑤④<br>배추김치⑨<br>사과                  | 잡곡밥<br>참치김치찌개⑤④⑨<br>(치즈②)소불고기⑤④⑥⑩<br>부추전⑤④<br>(도토리)묵상추무침⑤④<br>무생채(깍두기)⑨<br>(방울)토마토⑩  | 잡곡밥<br>오징어국⑦<br>등갈비찜⑤④⑩<br>감자당근요거트샐러드②<br>양배추나물⑤④<br>백김치(배추김치)⑨<br>바나나                |  |
| 열량/단백질 |  | 691/24                                                                            | 707/30                                                                           | 709/26                                                                               | 698/30                                                                                | 도시락후원                                                                               |
| 간식     |  | 피자빵①②⑤④⑩⑫+오렌지주스<br>(242/8)                                                        | 에너지바⑤④+우유②<br>(246/7)                                                            | 김밥⑤④⑩+옥수수차<br>(250/5)                                                                | (치즈)케이크①②⑤④+우유②<br>(296/8)                                                            | (아몬드)쿠키①②⑤④+요구르트②<br>(227/3)                                                        |
| 변동사항   |  |                                                                                   |                                                                                  |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                     |
| 날짜     |  | 14일(월)                                                                            | 15일(화)                                                                           | 16일(수)                                                                               | 17일(목)                                                                                | 18일(금)                                                                              |
| 식단     |  | 잡곡밥<br>콩나물국⑤<br>(치즈②)순살달갈비⑤④⑥⑩<br>연두부&양념장⑤④<br>콘샐러드①⑤<br>백김치(배추김치)⑨<br>과일푸딩       | 잡곡밥<br>(한우)쇠고기전골⑤④⑥⑩<br>메추리알카레조림①⑤④<br>맛살미역줄기볶음⑤④⑧<br>김자반⑤④<br>깍두기⑨<br>(방울)토마토⑩  | 잡곡밥<br>만두국⑤④⑩<br>(잡쌀)탕수육&소스⑤④⑩<br>닭살오이냉채⑤<br>단무지무침⑩<br>얼갈이김치(배추김치)⑨<br>샤인머스켓         | 잡곡밥<br>두부된장국⑤④<br>훈제오리구이<br>채소월남쌈&소스<br>느타리버섯나물⑤④<br>무생채(깍두기)⑨<br>블루베리                | 고구마당근볶음밥⑤⑩<br>어묵국⑤④<br>함박스테이크&소스①⑤④⑥⑩<br>양상추유자청무침<br>배추김치⑨<br>바나나                   |
| 열량/단백질 |  | 687/28                                                                            | 623/26                                                                           | 731/28                                                                               | 677/34                                                                                | 696/23                                                                              |
| 간식     |  | (땅콩④)샌드위치①②⑥+과채주스<br>(184/5)                                                      | 핫도그①②④⑥⑩+우유②<br>(258/9)                                                          | 떡볶이⑤④+요구르트②<br>(258/6)                                                               | (후르츠링)시리얼+떠먹는요거트②<br>(238/6)                                                          | 카스테라①②⑥+우유②<br>(232/8)                                                              |
| 변동사항   |  |                                                                                   |                                                                                  |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                     |
| 날짜     |  | 21일(월)                                                                            | 22일(화)                                                                           | 23일(수)                                                                               | 24일(목)                                                                                | 25일(금)                                                                              |
| 식단     |  | 잡곡밥<br>호박감자된장국⑤④<br>(치즈②)제육볶음⑤④⑥⑩<br>너비아니구이⑤④⑥⑩<br>쌈채소&쌈장⑤④⑩<br>오이소박이(깍두기)⑨<br>사과 | 잡곡밥<br>달걀국①<br>닭다리데리야끼조림⑤④⑥⑩<br>두부구이&양념장⑤④<br>브로콜리숙회&초고추장⑤④<br>백김치(배추김치)⑨<br>무화과 | 잡곡밥<br>바지락미역국⑤④⑥⑩<br>(한우)소불고기⑤④⑥⑩<br>모듬전①⑤④⑥⑩⑩⑩⑩⑩<br>토란대나물⑤④<br>깍두기⑨<br>배            |  |                                                                                     |
| 열량/단백질 |  | 648/21                                                                            | 653/33                                                                           | 700/34                                                                               |                                                                                       |                                                                                     |
| 간식     |  | 미니약과①②⑤⑥+포도주스<br>(232/2)                                                          | 케이크①②⑤⑥+우유②<br>(295/8)                                                           | 송편+식혜<br>(230/4)                                                                     |                                                                                       |                                                                                     |
| 변동사항   |  |                                                                                   |                                                                                  |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                     |
| 날짜     |  | 28일(월)                                                                            | 29일(화)                                                                           | 30일(수)                                                                               |                                                                                       |                                                                                     |
| 식단     |  | 잡곡밥<br>아욱국⑤④<br>(한우)쇠고기잡채⑤④⑥⑩<br>대하소금구이⑨<br>오이무침⑤④<br>깍두기⑨<br>키위                  | 잡곡밥<br>팽이버섯맑은국<br>(치즈②)오징어볶음&소면⑤④⑦⑩<br>어묵조림⑤④<br>콩나물무침⑤④<br>열무김치(배추김치)⑨<br>바나나   | 잡곡밥<br>돈육김치찌개⑤④⑥⑨⑩<br>삼색달걀말이①⑤<br>(견과류④④)잔멸치조림⑤④<br>감자채당근볶음⑤④<br>총각김치(깍두기)⑨<br>샤인머스켓 |                                                                                       |                                                                                     |
| 열량/단백질 |  | 698/30                                                                            | 699/28                                                                           | 706/32                                                                               |                                                                                       |                                                                                     |
| 간식     |  | 머핀①②⑤⑥+우유②<br>(231/8)                                                             | (생크림②)참쌀떡+사과주스<br>(225/2)                                                        | (오곡)시리얼+우유②<br>(215/7)                                                               |                                                                                       |                                                                                     |
| 변동사항   |  |                                                                                   |                                                                                  |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                     |

식 단 아 내

### 식 단 안 내

| 원산지 표시       | 쌀<br>(밥,죽,누룽지)                                                                                                                                                               | 콩<br>(두부,비지,콩국) | 배추김치<br>(봄동,얼갈이) |          | 쇠고기      | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 오징어 |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|----------|----------|------|-----|------|-----|
|              |                                                                                                                                                                              |                 | 배추<br>(봄동,얼갈이)   | 고춧가루     |          |      |     |      |     |
|              | 국내산                                                                                                                                                                          | 국내산             | 국내산              | 국내산      | 국내산      | 국내산  | 국내산 | 국내산  | 국내산 |
|              | 갈치                                                                                                                                                                           | 햄               | 참치               | 소시지      | 훈제오리     | 기타   |     |      |     |
|              | 국내산                                                                                                                                                                          | 돼지고기:국내산        | 다량어:국내산          | 돼지고기:국내산 | 오리고기:국내산 |      |     |      |     |
| 알레르기<br>유발식품 | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류<br>⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장<br>※ 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