

발행일 : 2026.8.20.

발행처 :  남해군 어린이·사회복지급식관리지원센터

9월 식단표(저녁)

만 6-11세

○○지역아동센터
영양사 : 석이수(인)

일 자		♥ 생일식단 ♥		1 (화)		2 (수)		3 (목)		4 (금)		
저녁	흑미밥 새우살미역국 ⑤⑥⑨ 돼지고기잡채 ⑤⑥⑩ 삼색나물 ⑤ 배추김치 ⑨ 케이크 ①②⑤⑥ / 우유 ②	기장밥 순두부찌개 ①⑤ 단호박달갈비 ⑤⑥⑬ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨ 롤케이크 ①②⑤⑥	수수밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑱ 목살김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 마카로니샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨ 사과 / 우유 ②	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑱ 채소달걀말이 ①⑤ 강낭콩조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 소떡소떡 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭	돈육카레라이스 ⑤⑥⑩ 유부국 ⑤ 양념치킨 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨ 키위 / 우유 ②							
열량/단백질	743.7 kcal	27 g	778.3 kcal	38.4 g	786.1 kcal	35.9 g	787.9 kcal	27.8 g	779.6 kcal	30 g		
일 자		7 (월)		8 (화)		9 (수)		10 (목)		11 (금)		
저녁	백미밥 달걀찜국 ① 마파두부 ⑤⑥⑩ 브로콜리초무침 배추김치 ⑨ 배 / 우유 ②	기장밥 무쌈국 ⑤⑥ 쇠고기버섯볶음 ⑤⑥⑱ 양배추샐러드 +오리엔탈드레싱 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 치즈스틱 ①②⑤⑥ /매실차	수수밥 순대국 ⑤⑥⑩ 훈제오리숙주찜 ⑤⑥ 오이부추무침 배추김치 ⑨ 방울토마토 ⑫ / 우유 ②	백미밥 돼지고기고추장찌개 ⑤⑥⑩ 남해멸치동그랑땡 ⑤ 양념깻잎지 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 크림스파게티 ②⑤⑥⑩	달걀새우볶음밥 ①⑤⑥⑨⑱ 미니우동 ⑤⑥ 비빔만두 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨ 샤인머스캣 / 우유 ②							
열량/단백질	753 kcal	30.6 g	728.9 kcal	32.1 g	729.4 kcal	32.5 g	756.3 kcal	32 g	785.9 kcal	30.5 g		
일 자		14 (월)		15 (화)		16 (수)		17 (목)		18 (금)		
저녁	백미밥 마라탕 ⑤⑥⑱ 고등어구이 ⑤⑦ 감자조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 멜론 / 우유 ②	기장밥 두부된장국 ⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 상추쌈+쌈장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 남해멸치한바 ②⑤⑥ /오렌지주스	수수밥 쇠고기배춧국 ⑱ 옥수수달걀찜 ① 새송이파프리카볶음 ⑤ 깍두기 ⑨ 바나나 / 우유 ②	백미밥 콩비지찌개 ⑤⑨⑩ 닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 치커리사과무침 배추김치 ⑨ 케찹떡볶이 ⑤⑥⑫	백미밥1/2 쇠고기쌀국수 ⑱ 김말이튀김 ⑤ 배추김치 ⑨ 토마토 ⑫ / 우유 ②							
열량/단백질	768.7 kcal	30.3 g	717.1 kcal	34.2 g	745.6 kcal	29.5 g	747.5 kcal	36.4 g	732.7 kcal	22.2 g		
일 자		21 (월)		22 (화)		23 (수)		24 (목)		25 (금) 추석		
저녁	백미밥 숙주맑은국 ⑤ 쇠고기찜스테이크 ⑤⑥⑫⑱ 애호박볶음 ⑤ 배추김치 ⑨ 골드키위 / 떡먹는요플레 ②	기장밥 갈비탕+당면 ⑱ 두부구이 ⑤⑥ 고구마샐러드 ①②⑤ 배추김치 ⑨ 코코시리얼 / 우유 ②	수수밥 새우살탕국 ⑤⑥⑨ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 머루포도 / 우유 ②	♥추석연휴♥								
열량/단백질	717.6 kcal	23.3 g	759.5 kcal	21.7 g	741.9 kcal	35 g						
일 자		28 (월)		29 (화)		30 (수)						
저녁	백미밥 조갯살부추맑은국 ⑱ 닭다리살구이 ⑬ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 사과 / 우유 ②	백미밥 삼겹살김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 갈치무조림 ⑤⑥ 어묵볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 삶은달걀 ① / 식혜	수수밥 수제빳국 ⑥ 파채돼지불고기 ⑤⑥⑩ 배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 배 / 우유 ②	* 사용하는 식재료에 따라 식품알레르기 번호의 차이가 있을 수 있음. 식품알레르기가 있는 어린이의 경우 시설로 확인바람. * 식단은 남해군어린이·사회복지급식관리지원 센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않음. * 아황산류(⑬)는 대부분 식품에 포함되어 있음.								
열량/단백질	702.8 kcal	31.2 g	778.5 kcal	36.4 g	710.9 kcal	26.5 g						
원산지 표시	쌀			콩류		소고기		육류		기타		
	밥	현미	잡쌀	누룽지	두부	연·순두부	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	
	수산물					식육·어육가공품					배추김치	
명태(동태)	오징어	참치(다랑어)	꽃게	낙지/꾸꾸미	고등어	전복	떡갈비	탕수육	어묵	생선까스	배추	고춧가루
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

* 알레르기 유발식품: ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑳잣 (위식품은 알레르기 유발식품이므로 자세한 재료 및 조리법은 표준레시피를 참고하시고 섭취 전 알레르기 질환을 가진 원아가 있는지 확인바랍니다.)