

발행일 : 2026.9.18.

발행처 :  남해군 어린이·사회복지급식관리지원센터

10월 식단표(저녁)

○○지역아동센터
영양사 : 석이수(인)

만 6-11세

일 자		♥ 생일식단 ♥				1 (목)		2 (금)					
저녁	* 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(③)는 대부분 식품에 포함되어 있음.	흑미밥 홍합살미역국 ⑤⑥⑧ 불고기피자 ②⑤⑥⑫⑬⑧ 삼색나물 ⑤ 배추김치 ⑨ 케이크 ①②⑤⑥ / 우유 ②				백미밥 모듬버섯국 ⑤⑥ 훈제오리볶음 멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑬⑭		가쓰오장국 ⑤⑥ 김치볶음밥 ⑤⑨⑩ 치킨텐더샐러드 ①⑤⑥⑬ 깍두기⑨ 토마토 ⑫ / 우유 ②					
		769.6 kcal		26.2 g		758.6 kcal	38.1 g	728.1 kcal	31.7 g				
일 자		5 (월) 대체휴일		6 (화)		7 (수)		8 (목)		9 (금) 한글날			
저녁	♥ 대체휴일 ♥	기장밥 부대찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 달걀장조림 ①⑤⑥ 부추무침 깍두기 ⑨ 오코노미야끼 ①⑤⑥⑩		수수밥 시래기국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 양배추숙쌈+양념장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 샤인머스켓 / 우유 ②		백미밥 유부장국 ⑤⑥ 생선까스 +타르타르소스 ①⑤⑥ 미역줄기볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 남해멸치하박 ②⑤⑥		♥ 한글날 ♥					
				723.7 kcal	36.3 g	734.4 kcal	22.9 g			779.8 kcal	34.3 g		
일 자		12 (월)		13 (화)		14 (수)		15 (목)		16 (금)			
저녁		백미밥 돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 안동찜닭 ⑤⑥⑬ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 키위 / 우유 ②		기장밥 미니칼국수 ⑥ 코다리강정 ⑤⑥ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 꽂배기 ①②⑤⑥		수수밥 뼈없는감자탕 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 진미채무침 ⑤⑥⑦ 배추김치 ⑨ 배 / 우유 ②		백미밥 대파육개장 ⑤⑥⑬ 간장오리불고기 ⑤⑥ 쌈무 배추김치 ⑨ 떡볶이 ⑤⑥		조갯살탕국 ⑤⑥⑧ 콩나물밥+양념장 ⑤⑥ 쇠고기육전 ①⑤⑬ 배추김치 ⑨ 단감 / 우유 ②			
		740.6 kcal	41.5 g	781.9 kcal	38 g	741.2 kcal	31.9 g	703.2 kcal	27.3 g	725.7 kcal	26.1 g		
일 자		19 (월)		20 (화)		21 (수)		22 (목)		23 (금)			
저녁		백미밥 두부된장국 ⑤⑥ 돈사태밥조림 ⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치 ⑨ 바나나 / 떡먹는요플레 ②		기장밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 남해멸치동그랑땡 ⑤ 양상추샐러드 +참깨드레싱 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 꼬마김밥 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯		수수밥 황태국 ⑤⑥ LA갈비구이 ⑤⑥⑬ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 방울토마토 ⑫ / 우유 ②		백미밥 차돌박이된장찌개 ⑤⑥⑬ 치즈달걀말이 ①②⑤ 도라지배무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 야채튀김 ⑤⑥		배춧국 ⑤⑥ 밥버거 ①⑤⑨ 크림소스새우 ②⑤⑥⑨ 깍두기 ⑨ 사과 / 우유 ②			
		731.6 kcal	33.8 g	753.8 kcal	24.1 g	702 kcal	28.4 g	759.9 kcal	21.6 g	764.5 kcal	34.4 g		
일 자		26 (월)		27 (화)		28 (수)		29 (목)		30 (금)			
저녁		백미밥 쇠고기묵국 ⑬ 어묵잡채 ⑤⑥ 김구이 배추김치 ⑨ 배 / 우유 ②		기장밥 감자국 ⑤⑥ 닭강정 ①⑤⑥⑫⑬ 얼갈이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 쌀씨리얼 / 우유 ②		수수밥 순두부백탕 ⑤⑥⑧ 가자미조림 ⑤⑥ 토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑧ 배추김치 ⑨ 단감 / 발효유 ②		백미밥 애호박맑은국 ⑤ 삼겹살구이 ⑩ 쌈채소+쌈장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 소떡소떡 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯		김가루주먹밥 ⑤⑥ 잔치국수 ①⑤⑥ 찐만두 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨ 샤인머스켓 / 우유 ②			
		704.2 kcal	21.2 g	761.5 kcal	27.7 g	794.5 kcal	34.1 g	710.4 kcal	24 g	788.1 kcal	26.8 g		
원산지 표시	쌀			콩류			소고기			육류		기타	
	밥	현미	잡쌀	누룽지	두부	연·순두부	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	만두	
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	
	수산물						식육·어육가공품				배추김치		
	명태(동태)	오징어	참치(다랑어)	꽃게	낙지/주꾸미	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.)