



* 본 식단은 2026년 「식단 모니터링」위원의 의견을 취합하여 제작된 식단입니다.

구분	월	화	수	목	금
날짜	1	2	3	4	5
오전간식	개죽	달걀브로콜리죽⑤			
점심	현미밥 감자국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 미역무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 청경채맑은국 순살가자미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
오후간식	배	우렁우렁밥⑤⑥			
열량(kcal) /단백질(g)	614.3/21.3	638.2/28.5			
날짜	6	7	8	9	10
오전간식	치즈죽②	파프리카죽	두부죽⑤	한글날	
점심	백미밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 순살간장찜닭⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	귀리밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기가지덮밥⑤⑥⑩ 근대국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	샤인머스켓	찐고구마&우유②	바나나		
열량(kcal) /단백질(g)	600.3/24.7	663.4/22.2	601.8/24.3		
날짜	11	12	13	14	15
오전간식	개천절 대체공휴일	참쌀당근죽	달걀채소죽⑤	소고기표고버섯죽⑤⑥⑩	가지죽
점심		기장밥 복어미역국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 콩나물국⑤ 참치두부조림⑤⑥ 구운김 배추김치⑨	짜장라이스②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 달걀찜국① 청경채나물⑤⑥ 단무지⑬	녹두밥 두부곤약탕국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑬⑭ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	키위 &떠먹는요거트②	모닝빵①②⑤⑥&우유②	찐단호박&우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	사과
열량(kcal) /단백질(g)	613/28.4	636.5/28.5	645.2/27.4	639.3/21.3	622.4/17.1
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	애호박죽⑤⑥	백미밥 유부숙갓국⑤ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑩ ⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흰살생선죽⑤⑥ 백미밥 미소장국⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨	장국죽⑤⑥⑩	청경채죽⑤⑥
점심	기장밥 복어미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	보리밥 콩나물국⑤ 참치두부조림⑤⑥ 구운김 배추김치⑨	짜장라이스②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 달걀찜국① 청경채나물⑤⑥ 단무지⑬	녹두밥 두부곤약탕국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑬⑭ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬⑭ 새우간장주물럭⑤⑥⑨ 브로콜리나물 배추김치⑨
오후간식	키위 &떠먹는요거트②	모닝빵①②⑤⑥&우유②	찐단호박&우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	사과
열량(kcal) /단백질(g)	613/28.4	636.5/28.5	645.2/27.4	639.3/21.3	622.4/17.1
날짜	21	22	23	24	25
오전간식	양파죽	근대죽 차조밥 씻은김치국⑨ 소고기메추리알조림①⑤⑥ ⑮ 양배추당근나물 깍두기⑨	흰살생선죽⑤⑥ 백미밥 미소장국⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨	장국죽⑤⑥⑩	청경채죽⑤⑥
점심	현미밥 조갯살순두부국⑤⑩ 돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	보리밥 콩나물국⑤ 참치두부조림⑤⑥ 구운김 배추김치⑨	짜장라이스②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 달걀찜국① 청경채나물⑤⑥ 단무지⑬	녹두밥 두부곤약탕국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑬⑭ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬⑭ 새우간장주물럭⑤⑥⑨ 브로콜리나물 배추김치⑨
오후간식	카스텔라①②⑤⑥ &우유②	표고버섯크림파스타②⑤ ⑥⑮⑭⑮	토마토⑫ &어린이치즈②	굴	찐감자&우유②
열량(kcal) /단백질(g)	649.8/29.1	618/20.2	681.4/24.9	628.7/23.8	654.1/28.3
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	전복죽⑩	무죽	미역죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	흑임자죽
점심	녹두밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기피망볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	삼색소보로비빔밥 (다진소고기, 당근, 애호박) ⑤⑥⑩ 순두부국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 아욱국⑤⑥ 오리간장주물럭⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	파인애플	찐고구마&우유②	현미빵튀기&우유②	해물부추전①⑤⑥⑨⑩	단감
열량(kcal) /단백질(g)	607.9/23.6	675.8/22.1	635.5/27.3	613/23.5	604.1/20.7

원산지표시	쌀	잡쌀	현미	흑미	누룽지	콩(두부)	배추김치	동태(명태)	오징어	전복	참치
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	국내산	국내산	국내산	(가)다랑어: 국내산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	오리고기	콩(순두부)	고춧가루	국내산	동그랑땡	돈까스	
	국내산	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산		