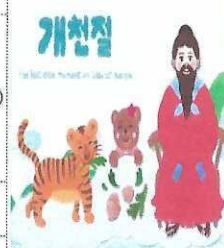


구분		1일(목)		2일(금)		3일(토)~개천절						
오전간식		누룽지탕		배								
점심식사		수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑱ 가지탕수⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 복쌈국⑤⑥ 돈육잡스테이크⑤⑥⑩⑫ 연근샐러드①⑤ 배추김치⑨								
오후간식		토마토달걀볶음①⑤⑫		우동⑤⑥								
열량/단백질		355.1/14.1		369.3/14.5								
구분		5일(월)-대체휴일		6일(화)		7일(수)						
오전간식		수수밥 달걀국① 삼치살무조림⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨		치즈②/ 당근스틱		누룽지탕						
점심식사		단호박꿀찜/우유②		부추양파전①⑤⑥		수수밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리볶음 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식		바나나 /떠먹는요구르트②				메밀국수③⑤⑥ 꼬마주먹밥⑤ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨						
열량/단백질		390/18		431.1/19		383.1/14.4						
구분		12일(월)		13일(화)		14일(수)						
오전간식		토마토⑫		누룽지탕		치즈②/ 파프리카스틱						
점심식사		기장밥 조갯살미역국⑤⑥⑬ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 쇠고기된장국⑤⑥⑬ 두부간장조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨		새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 근대맑은국⑤⑥ 채소달걀찜① 깍두기⑨						
오후간식		시리얼/우유②		찐감자/식혜		프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②						
열량/단백질		451.5/15.1		402.9/14.9		417.8/16.1						
구분		19일(월)		20일(화)		21일(수)						
오전간식		단감		누룽지탕		치즈②/ 당근스틱						
점심식사		기장밥 순두부국①⑤ 돈육잡채⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 무된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		짜장라이스⑤⑥⑩ 물만두국①⑤⑥⑩⑬⑱ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식		시리얼/우유②		굴/떠먹는요구르트②		채소고로케①⑤⑥						
열량/단백질		535.9/20.7		382.1/14.1		458.2/17.1						
구분		26일(월)		27일(화)		28일(수)						
오전간식		사과		누룽지탕		치즈②/ 오이스틱						
점심식사		기장밥 송늬 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 김가루잔파무침⑤⑥ 오이무침⑤⑥		수수밥 수제비국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 우렁채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		치킨까스정식 ①⑤⑥⑫⑬⑱ 깻잎버섯된장국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ (오리엔탈드레싱) 배추김치⑨						
오후간식		시리얼/우유②		감자버터구이②⑤/우유②		어묵탕⑤⑥						
열량/단백질		480.8/12.7		390.3/11.7		424.4/19.1						
구분		30일(금)		31일(토)		1일(목)						
오전간식		단감		떠먹는요구르트②		누룽지탕						
점심식사		수수밥 맑은감자국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		토미토소스스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 후리가게주먹밥⑤⑥ 마늘빵①②⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 부추달걀국① 가자미살구이⑤⑥ 브로콜리깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식		꼬마김밥⑤⑥⑩/보리차		두유⑤		치즈②/두유⑤						
열량/단백질		407.9/16.7		410.4/14.1		385.6/17.6						
원산지표시	밥	죽	누룽지	배추김치		두부	연두부	순두부	쇠고기 국내산	쇠고기 외국산	돼지고기	닭고기
	(백미, 참쌀, 전쌀, 현미, 흑미)		쌀		배추	고춧가루	콩		-	볶음/조림(미국산)		
	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	-	국내산	국거리 (한우/국내산)	-	국내산	국내산
	오리고기	수산물		식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)		참치		훈제오리		너비아니		치킨까스
	국내산	-		가다랑어-원양		오리고기-국내산		돼지고기-국내산 쇠고기-호주		닭고기-국내산		

☆이 식단은 사상구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단을 영양사와 협의하여 작성한 식단입니다.

* 영양운영팀(식단담당)고서영 영양사 ☎ 051)999-6964 / *발행일:2026년9월 18일