

☺ 포항시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터
◆ 발행일 : 2026. 9. 15.
◆ 담당자 : 영양팀 이춘희

요일	월	화	수	목	금	토					
날짜			생일식단	1	2	3(개천절)					
오전간식	[10월] 제철재료		황태죽	타락죽②	참치채소죽						
점심	◆ 과 일 : 배,사과,굴,석류 등 ◆ 채 소 : 무,고구마, 늪은호박 등 ◆ 해산물 : 콩치,고등어,전복,갈치 등		잡곡밥 미역국⑤⑥ 갈비찜⑤⑥⑩⑬ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 만두국⑤⑥⑩⑬⑮ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 김치말은국⑨ 돈육불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식	 소소하게   잔반 ZERO 저염 메뉴 저당 메뉴 세계 음식		케이크①②⑥/ 유산균요리②	으깬고구마범벅①⑤ /우유②	*멜론						
열량/단백질	[자세한 내용은 식단안내문 참고] *모든 메뉴는 잘게 잘라 제공하세요.		464/16	431/16	371/19						
날짜	5(대체휴무)	6	7	8	9	10					
오전간식		치즈죽②	잔멸치죽	팔죽		땅콩죽④					
점심		잡곡밥 순두부백탕⑤ 순살갈치구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	곤드레밥/양념장⑤⑥ 송송 돈육자른매추리알장조림①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 굴	잡곡밥 어묵버섯국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 새콤무생채 배추김치⑨		잡곡밥 건새우국⑤⑥⑨ 미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침 배추김치⑨					
오후간식		*찐단호박/두유⑤	곡물씨리얼/우유②	프렌치토스트①②⑥/ 우유②							
열량/단백질		408/17	417/15	423/18		333/14					
날짜		13		15	16	17					
오전간식	고구마죽	전복죽⑮	호두죽⑭	버섯죽	들깨죽	김치죽⑨					
점심	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 채썬애호박달걀전 ①⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 유부장국⑤⑥ 돈소육⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기당근볶음밥 (플로프)①⑤⑥⑬ 송송 닭봉조림⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 우거지국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 상추무침 깍두기⑨	안매운간장비빔국수 ①⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 백미밥(추가) 해물부추전①⑤⑥⑦⑮ 깍두기⑨					
오후간식	*키위/우유②	*찐감자/두유⑤	과일샐러드②	꼬마김밥⑤⑥⑬⑮	*배						
열량/단백질	442/16	426/18	416/14	398/16	361/14	307/10					
날짜	19	20	21	22	23	24					
오전간식	찰현미무죽	갯죽⑰	연두부죽⑤	채소죽⑤⑥	쇠고기죽⑮	브로콜리스프②					
점심	잡곡밥 쇠고기국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 불어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 순살영양쌈⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨	잡곡밥 송송 햄박스테이크 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 양상추샐러드①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 돈육잡채⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 우동국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 달걀채소찜⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소덮밥⑤⑥⑬ 실파김국 단호박튀김⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②					
오후간식	*자른사과/우유②	*바나나/두유⑤	삶은달걀①/등글레차	고구마맛탕⑤	*자른샤인머스켓						
열량/단백질	403/16	398/21	393/17	395/13	380/17	330/11					
날짜		27	28	29	30	31					
오전간식	무달고기죽⑮	으깬옥수수죽	미역된장국⑤⑥	단호박죽	새우살죽⑤⑥⑨	검은콩죽⑤					
점심	잡곡밥 감자국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 두부들깨배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송송 물만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 자른사과	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 달걀비②⑤⑥⑮ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박국 쇠고기구이⑤⑬ 양배추숙쌈/쌈장 ⑤⑥⑬ 깍두기⑨	참치볶음밥⑤⑥ 무칫국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 자른방울토마토⑫					
오후간식	*굴/우유②	*찐고구마/두유⑤	꼬지어묵⑤⑥	온도토리묵채국⑤⑥	*단감						
열량/단백질	418/18	429/15	397/16	393/17	355/13	281/15					
알레르기 유발식품	①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲장 *야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음.										
원산지 표시	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물					
	국내산		국내산	국내산	국내산	동태	고등어	갈치	오징어	주꾸미	전복
	한우		국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산
	쌀	김치	콩		식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)						
밥·죽·누룽지		배추·봄동·단배추	고춧가루	두부류	콩가루	미트볼	햄·박스테이크	참치캔	()	()	()
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	위양어사	사	사	사