

월		화		수		목		금			
일자						1		2			
오전간식		[알레르기 유발식품표시] ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲작 * ⑬ 야황산류는 '표백제, 보존료, 산화방지제' 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.  로컬푸드 활용 메뉴  생일식단  나트륨 저감화 식단  이달의 신메뉴				씨리얼+우유②⑤⑥		달걀채소죽①			
중식						잡곡밥 달걀버섯들깨탕⑮ 두부구이⑤ 시금치나물 잘게썬백김치		백미밥 부추맑은국⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 잘게썬백김치			
오후간식						과일샐러드①⑤⑥+보리차		치즈빵①②⑤⑥+우유②			
열량(kcal)/단백질(g)						380.5/15.8		451/20.2			
일자						5		6		7[잔반업DAY]	
오전간식				흑임자죽		단감+우유②		브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯			
중식		[대체공휴일]		잡곡밥 유부배추국⑤⑥ 다진쇠고기가지볶음⑤⑥⑮ 어묵조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤ 잘게썬백김치		잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 달전②⑤⑮ 도토리묵김무침⑤⑥ 잘게썬백김치			
오후간식				물만두⑤⑥⑮⑯+과채주스		파운드케이크①②⑥+보리차		찐감자+우유②			
열량(kcal)/단백질(g)				411.6/16		414.6/14.1		389.6/15			
일자		12		13		14		15			
오전간식		고구마죽		잔죽⑰		바나나+우유②		씨리얼⑤⑥+우유②		쇠고기죽⑮	
중식		백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑮ 참나물무침 잘게썬백김치		잡곡밥 들깨무침국 생선까스⑤⑥+타르타르소스①⑤ 열무나물 잘게썬백김치		닭고기하이라이스⑤⑥⑮ 송농 푸실리샐러드⑤⑥ 오이스틱 잘게썬백김치		잡곡밥 복어달걀국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 잘게썬백김치		백미밥 배추된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑮ 김자반⑤ 잘게썬깍두기⑨	
오후간식		찐고구마+보리차		구운식빵①②⑤⑥+과채주스		팬케이크①②⑤⑥+보리차		단호박찜+과채주스		소보로빵①②④⑥+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		415.8/11		426.3/13.4		462.5/15.9		393.9/14.1		468.1/18.8	
일자		19		20		21		22		23	
오전간식		사과+우유②		전복죽⑮		닭죽⑮		당근스프②⑤⑥⑮⑯		달걀채소죽⑮	
중식		백미밥 어묵국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 새우무나물⑤⑥⑨ 잘게썬백김치		잡곡밥  감자미역국⑤⑥ 닭안심장조림⑤⑥⑮ 파프리카무침⑤⑥ 잘게썬백김치		백미밥 콩나물국⑤⑥ 두부레몬탕수⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬백김치		잡곡밥 잘게썬오징어묵국⑤⑥⑰ 돼지고기불고기⑤⑥⑮ 우영조림⑤⑥ 잘게썬백김치		백미밥 달걀찜국①⑤⑥  간고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리된장무침⑤⑥ 잘게썬백김치	
오후간식		칼국수⑥		꼬마김밥⑤⑮+보리차		롤빵①②⑤⑥+보리차		미니핫도그①②⑥⑮+과채주스		카스테라①②④⑥+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		402/16.6		379.6/13.5		410.9/13.1		360.9/17		465.3/19.5	
일자		26		27		28		29		30	
오전간식		참깨죽		새우살양파죽⑨		바나나+우유②		씨리얼⑤⑥+우유②		두부김치⑤	
중식		백미밥 근대된장국⑤⑥ 고구마달걀비⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 잘게썬백김치		잡곡밥 쇠고기배춧국⑮ 참치채소볶음⑤⑥⑮ 숙주부추무침 잘게썬깍두기⑨		돼지고기소보로덮밥①⑤⑥⑮ 순두부호박국⑤ 잘게썬진미채무침⑤⑥⑰ 당근스틱 잘게썬백김치		잡곡밥 조갯살맑은국⑤⑥⑮ 달걀장조림①⑤⑥ 시금치나물 잘게썬백김치		백미밥 들깨무침국 돼지고기수육⑮ 양배추볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	
오후간식		멸치추먹밥⑤+보리차		치즈빵①②⑤⑥+보리차		감자튀김⑤+과채주스		크림소스스파게티②⑥+보리차		모닝빵①②⑤⑥+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		373.6/15.3		389.1/17.1		446.5/19.5		415/16		464.4/19.4	
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)			배추김치		두부	순두부	연두부	쇠고기	돼지고기	닭고기
	백미	현미	찰쌀	배추	고춧가루	콩	콩	콩	(한우)		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물			식육·어육가공품							
	고등어	오징어	전복	참치(가다랑어)		진미(오징어)		훈제오리(오리고기)			
국내산	원양산	국내산	원양산		원양산		국내산				





	월	화	수	목	금
일자				1	2
오전간식				씨리얼+우유②⑤⑥	달걀채소죽①
중식	[알레르기 유발식품표시] ①난류(가금류)②우유③메밀④ 땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계 새우⑨돼지고기⑩복숭아⑪토마 토⑬야황산류⑭호두⑮닭고기⑯ 쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전 복,홍합포함)⑳갯 * ⑬ 야황산류는 '표백제, 보존 료, 산화방지제' 목적으로 사용 되는 식품첨가물의 형태로 대 부분 식품에 포함되어 있습니다.	 로컬푸드 활용 메뉴  생일식단  나트륨 저감화 식단  이달의 신메뉴	잡곡밥 달걀버섯들깨탕⑮ 두부구이⑤ 시금치나물 잘게썬배추김치⑨	백미밥 부추맑은국⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식			과일샐러드①⑤+보리차	치즈빵①②⑤⑥+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)				587.5/24.4	660.9/29.6
일자	5	6	7[잔반업DAY]	8	9
오전간식		흑미자죽	단감+우유②	브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯	
중식	[대체공휴일]	잡곡밥 유부배추국⑤⑥ 다진쇠고기가지볶음⑤⑥⑮ 어묵조림⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 달전②⑤⑮ 도토리묵김치⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식		물만두⑤⑥⑮⑯+과채주스	파운드케이크①②⑥+보리차	찐감자+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		633.2/24.7	604.9/20.2	566.6/21.6	
일자	12	13	14 	15	16
오전간식	고구마죽	갯죽⑰	바나나+우유②	씨리얼⑤⑥+우유②	쇠고기죽⑮
중식	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑮ 참나물무침 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 들깨무챗국 생선까스⑤⑥+타르타르소스①⑤ 열무나물 잘게썬배추김치⑨	닭고기하이라이스⑤⑥⑮ 송송 푸실리샐러드⑤⑥ 오이스틱 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 복어달걀국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑮ 김자반⑤ 잘게썬깎두기⑨
오후간식	찐고구마+보리차	구운식빵①②⑤⑥+과채주스	팬케이크①②⑤⑥+보리차	단호박찜+과채주스	소보로빵①②④⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	641.9/17.1	658.1/20.7	678.7/23	608.1/21.8	685.2/27.4
일자	19	20	21	22	23
오전간식	사과+우유②	전복죽⑮	닭죽⑮	당근스프②⑤⑥⑮⑯	달걀채소죽⑮
중식	백미밥 어묵국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 새우무나물⑤⑥⑨ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥  감자미역국⑤⑥ 닭안심장조림⑤⑥⑮ 파프리카무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 두부레몬탕수⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 잘게썬오징어묵국⑤⑥⑮ 돼지고기불고기⑤⑥⑮ 우렁조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 달걀팥국①⑤⑥  간고등어구이⑤⑥⑨ 브로콜리된장무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	칼국수⑥	꼬마김밥⑤③+보리차	롤빵①②⑤⑥+보리차	미니핫도그①②⑥⑮+과채주스	카스테라①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	585.5/24.1	586.2/21	634.2/20.3	557.4/26.3	682.9/28.5
일자	26	27	28	29	30
오전간식	참깨죽	새우살양파죽⑨	바나나+우유②	씨리얼⑤⑥+우유②	두부김죽⑤
중식	백미밥 근대된장국⑤⑥ 고구마달걀비⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기배추국⑮ 참치채소볶음⑤⑥⑮ 숙주부추무침 잘게썬깎두기⑨	돼지고기소보로덮밥①⑤⑥⑮ 순두부호박국⑤ 잘게썬진미채무침⑤⑥⑮ 당근스틱 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 조갯살맑은국⑤⑥⑮ 달걀장조림①⑤⑥ 시금치나물 잘게썬배추김치⑨	백미밥 들깨무챗국 돼지고기수육⑮ 양배추볶음⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨
오후간식	멸치주먹밥⑤+보리차	치즈빵①②⑤⑥+보리차	감자튀김⑤+과채주스	크림소스스파게티②⑥+보리차	모닝빵①②⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	576.1/23.7	598.6/26.3	654/28.5	640.7/24.8	679.5/28.2

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)			배추김치		두부	순두부	연두부	쇠고기 (한우)	돼지고기	닭고기
	백미	현미	찰쌀	배추	고춧가루	콩	콩	콩			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물			식육·어육가공품							
	고등어	오징어	전복	참치(가다랑어)	진미(오징어)	훈제오리(오리고기)					
	국내산	원양산	국내산	원양산	원양산	국내산					

- 발행호: 제2026-10호
- 발행일: 2026.9.18.
- 발행처: 안동시 어린이·사회복지급식관리지원센터
- 출 처: 향아리「항상 아이들의 건강을 지켜주는 요리 모음」

- 작성자: 권현정 영양사
- 대 상: 어린이 급식소
- 전 화: 054) 820-6661~3
- 홈페이지: <https://dietary4u.mfds.go.kr/andong/>

