

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터
▶담 당: 황혜경 영양사
▶발행일: 2026. 9. 18.
※ 기관의 감수요청에 의해 변경된 식단입니다.

날짜				1[목]	2[금]
오전간식				브로콜리죽 ⑤⑥	복숭아 ⑪ 검은콩두유 ⑤
점심				보리밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 마파두부 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑮ 양배추나물 배추김치 ⑨
오후간식				잔치국수 ⑤⑥	단팥빵 ①②⑤⑥ 옥수수차
열량(Kcal)/단백질(g)				405.6/17.9	404.3/19.1
날짜	5[월]	6[화]	7[수] 국없는날	8[목]	9[금]
오전간식	대체공휴일	새우살죽 ⑨	사과 떠먹는요거트 ②	들깨죽	한글날
점심		수수밥 근대된장국 ⑤⑥ 두부스테이크 ①⑤⑥⑮⑮⑮ 지리멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑮⑮⑮ 게맛살숙주볶음 ①⑤⑥⑧ 양상추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥ 배추김치	기장밥 소고기미역국 ⑤⑥⑮ 삼치살엿장조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식		삶은달걀 ① 보리차	카스텔라 ①②⑤⑥ 우유 ②	찐고구마 우유 ②	
열량(Kcal)/단백질(g)		371.9/19.2	463.8/18.8	433.2/17.9	
날짜	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]
오전간식	포도 마시는요거트 ②	두부죽 ⑤	배 우유 ②	소고기죽 ⑤⑥⑨	단감 우유 ②
점심	백미밥 양배추된장국 ⑤⑥ 간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 지리멸치조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	찰현미밥 북어양파국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑮ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 청경채된장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 깍두기 ⑨ 감귤	차조밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑮ 치즈달걀비 ②⑤⑥⑮ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 맑은순두부탕 ⑤ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 채소잡채 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	바나나 우유 ②	맘모스빵 ①②④⑤⑥ 옥수수차	물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑮⑮⑮ 동글레차	꿀설기떡 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	445.9/18.7	416.5/17.6	423.3/17.5	399.8/22.4	458.3/17.8
날짜	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]
오전간식	조갯살죽 ⑮	방울토마토 ⑫ 우유 ②	포도 검은콩두유 ⑤	자죽 ⑨	감귤 떠먹는요거트 ②
점심	백미밥 돼지고기배추국 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	보리밥 건새우느타리버섯된장국 ⑤⑥⑨ 치킨가스 ①⑤⑥⑮ 양배추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	달걀채소소보로덮밥 ①⑤⑥ 어묵국 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 감귤주스	수수밥 소고기묵국 ⑤⑥⑮ 참치채소볶음 ⑤ 과일샐러드 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 돼지고기짜장볶음 ②⑤⑥⑩⑮⑮⑮⑮ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	사과 검은콩두유 ⑤	햇케이크 ①②⑤⑥ 유자차	찐고구마 우유 ②	김가루주먹밥 동글레차	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	448.6/18.9	395.8/14.5	454.3/14.2	431.6/14.7	465.9/20.7
날짜	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]
오전간식	배 우유 ②	치즈 ② 사과주스	파인애플 마시는요거트 ②	닭살채소죽 ⑮	단감 우유 ②
점심	백미밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩⑮⑮⑮ 간장닭볶음 ⑤⑥⑮ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 배추김치	기장밥 흰살생선미역국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑩⑮ 콩나물당근무침 ⑤ 배추김치 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑮ 두부된장국 ⑤⑥ 브로콜리무침 김자반 배추김치	백미밥 달걀탕 ① 오징어돼지불고기 ⑤⑥⑩⑮ 청경채나물 배추김치 ⑨	찰현미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑮ 명엽채조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	호박설기떡 보리차	잼모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	어묵탕 ⑤⑥	바나나 우유 ②	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑮⑮⑮
열량(Kcal)/단백질(g)	441.8/18.2	460.5/21.5	439.6/20.9	409.9/19.3	468.6/18.8
원산지 표시	쌀*		배추김치*		콩*
	밥·죽		배추		두부
	국내산	산	국내산	국내산	국내산
	소고기(국내산일 경우 육종 기업-한우/육우/젃소)		축산물		
	주찬·부찬		돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산한우	국내산한우	국내산	국내산	국내산
	수산물				
	고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)	
	노르웨이산	러시아산	국내산	러시아산	
	식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)				
진미채		참치캔	베이컨	훈제오리	
오징어(페루산)		다랑어(외국산)	돼지고기(국내산)	오리고기(국내산)	
* 쌀: 백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 유색미, 찌쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 봄동 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함					
알레르기 유발식품	①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑲젓 ※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.				