

발행일: 2026.5.20

영양사: 이모현, 박수현

날짜	1일(월)	2일(화)	3일(수) 지방선거	4일(목)	5일(금)	6일(토) 현충일		
오전간식	과일(참외)	김가루잡쌀죽	2026 지방선거 	두부채소죽⑤⑥	과일(오렌지)			
점심	수수밥 두부된장국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬백김치	쇠고기마늘종볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 잘게썬백김치		백미밥 감자된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	수수밥 나박물김치국 마늘가스스①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니샐러드①⑤ 잘게썬깍두기⑨			
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	삶은달걀① 식혜		으깬단호박 우유②	으깬고구마 우유②			
에너지/단백질 (kcal/g)	488.3/18.3	432.3/23.2		440.6/18.7	449.5/14			
날짜	8일(월)	9일(화) 쑥쑥day -비타민C	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)		
오전간식	과일(사과)	잡쌀감자죽⑤⑥	과일(바나나)	타락죽②	과일(오렌지)	오트밀죽②		
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 쇠고기채소구이⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	브로콜리카레라이스 ⑤⑥ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀 파프리카 볶음⑤⑥⑬ 잘게썬백김치	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 순살찜닭⑤⑥⑬ 새송이버섯볶음⑤⑥ 잘게썬백김치	수수밥 쇠고기숙주국⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 잘게썬백김치	돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩⑬⑮ 두부미소장국⑤⑥ 채소고로케①⑤⑥ 잘게썬백김치		
오후간식	치즈주먹밥②⑤ 동글레차	생과일 그릭요거트② (블루베리,키위)	으깬고구마 우유②	메밀국수③⑤⑥ 보리차	밤식빵①②⑤⑥ 우유②	시리얼+우유②		
에너지/단백질 (kcal/g)	421/14.7	436.9/16.2	424.4/16.6	456.8/21.4	431.6/17.6	470.7/14.5		
날짜	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)		
오전간식	과일(멜론)	누룽지죽	과일(사과)	전복죽⑩	과일(참외)	병아리콩죽⑤		
점심	차조밥 옥수수스프②⑤⑥⑬⑮ 햄박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 숙주나물⑤⑥ 잘게썬백김치	쇠고기버섯양파 ②⑤⑥⑩ 감자양파국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 유부된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 어묵국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 당근수제비⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑬ 고구마순나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	새우살파인애플 볶음⑤⑥⑨ 멸무된장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 잘게썬깍두기⑨		
오후간식	새우살부추전①⑤⑥⑨ 발효유(런)②	토마토스프 블랙야크①⑤⑫ 우유②	빵(카스테라)①②⑥ 우유②	물만두⑤⑥⑩ 매실차	알감자버터구이②⑤ 두유⑤	선식+우유②⑤		
에너지/단백질 (kcal/g)	453.5/16.3	435.7/17.9	447.2/20.3	417.3/18.1	416.6/14.3	428/18.3		
날짜	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목) 맛나day -가지	26일(금)	27일(토)		
오전간식	과일(키위)	단호박죽	과일(토마토)	버섯채소죽	과일(바나나)	흑임자죽		
점심	백미밥 쇠고기뭇국⑩ 채소스프블랙야크①②⑤ 오이나물⑤⑥ 잘게썬백김치	기장밥 시락국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 청포묵감무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 자른매추리알장조림①⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 새우살맑은국⑨ 쇠고기감자조림⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬백김치	차조밥 쇠고기우거지국⑤⑥⑬ 두부구이&양념장⑤⑥ 김자반⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 달걀허브소금구이⑤⑬ 크리브로콜리 볶음①⑤⑥⑧ 잘게썬백김치		
오후간식	영양주먹밥⑤ 발효유(런)②	간장비빔국수①⑤⑥ 보리차	빵(소보로빵)①②④⑥ 우유②	가지피자토스트 ①②⑤⑥ 과채주스(요미요미)	빵(머핀)①②⑤⑥ 두유⑤	시리얼+우유②		
에너지/단백질 (kcal/g)	491.6/15.1	475.2/19.9	490.7/19.7	433.2/16.1	421.4/16.8	437.2/18.6		
날짜	29일(월)	30일(화)	6월 제철 음식 감자, 애호박, 양파, 오이, 호박잎, 부추, 배추, 브로콜리, 적채, 근대, 근드레, 매실, 얼무, 고구마, 솔기, 마늘중, 참외, 방울토마토, 산딸기, 복분자, 체리, 앵두 등 * 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식 음식명 앞에 "♣" 기호가 표시되어 있습니다. * 본 식단은 식품 수급 현황에 따라 변동될 수 있으나 임의 변경된 식단에 대해서는 센터 식단으로 인정되지 않습니다.					
오전간식	과일(수박)	연두부죽⑤						
점심	차조밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 편양배추+양념장⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑬ 실파달걀국① 새우살채소볶음⑤⑨ 잘게썬깍두기⑨						
오후간식	수제핫케이크①②⑤⑥ 미숫가루우유②⑤	애호박채전①⑤⑥ 우유②						
에너지/단백질 (kcal/g)	451.7/17	418.5/18.4						
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채류(최종제품에 SO ₂ 함량 10ml/kg 이상) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (총22종) * 아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다							
원산지표시	쌀(현미,잡쌀,흑미) 밥,죽,누룽지	쇠고기 국내산 외국산	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	배추김치 배추 고춧가루	콩 순두부 연두부	전복 고등어
	국내산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		가공품(수산물/식육) (외국산은 국가명 기재)	참치캐 다랑어 원양산	돈까스 돼지고기	함박스테이크 쇠고기 돼지고기			