



영양팀 한아름 | 032.934.8581

발행일) 2026년 05월 26일

날짜	1일<월>	2일<화>	3일<수>	4일<수>	5일<금>	6일<토>
오전간식	대추방울토마토	달걀채소죽①	2026년 지방선거	채소스틱	참외	현충일
점심	차조밥 소고기무국 임연수양념조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 우렁이된장찌개⑤⑥ ⑩ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		기장밥 설령탕④ 닭가슴살떡볶음⑤⑥ ⑫⑬ 가지나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	*굿바이Na* 백미밥 오징어맑은국⑦ 채소달걀찜① 도토리묵무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	모닝빵①②③④⑤⑥/액상 요구르트②	토마토치즈볶음밥②⑤ ⑥⑫/보리차		핫케이크①②③④⑤⑥/우 유②	감자튀김⑤/우유②	
열량	634/24	597/23		610/25	592/22	
날짜	8일<월>	9일<화>	10일<수>	11일<목>	12일<금>	13일<토>
오전간식	사과	단호박죽	오렌지	바나나	소고기죽	두유⑤
점심	흑미밥 복어콩나물국⑤ 쇠고기채소조림⑤⑥ ⑩ 오이부추무침 잘게썬배추김치⑨	백미밥 빼없는돈육감자탕⑤ ⑥⑩ 가자미구이⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	*다먹는날* 치즈볶음밥②⑤ 미소장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 멸치파프리카볶음⑤ ⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 유부김치국⑤⑨ 닭갈비구이⑤⑥⑫ 청경채나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	*굿바이Na* 차조밥 달걀양파국①⑤⑥ 연두부+양념장⑤⑥ 건새우마늘중볶음⑨ 잘게썬배추김치⑨	돼지고기데리야끼덮 밥⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 오이냉국⑤⑥ 맛살채소볶음①⑤⑥ ⑧ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	크림파스타②③④⑤⑥/보 리차	소보로빵①②④⑥/두 유⑤	잔치국수①⑤⑥	단팥빵①②⑥/우유②	애호박전①⑤⑥/액상 요구르트②	-
열량	603/21	636/26	587/26	588/25	613/24	366/14
날짜	15일<월>	16일<화>	17일<수>	18일<목>	19일<금>	20일<토>
오전간식	대추방울토마토	연두부죽	참외	배	참깨죽	두유⑤
점심	기장밥 동태찌개⑤⑥ 햄달걀부침①②③④⑤ ⑩⑫⑬ 동부묵무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 떡국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥ ⑩ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	◎생일식단◎ 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 쇠고기당면볶음⑤⑥ ⑫ 근대된장무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	*굿바이Na* 백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 오징어브로콜리숙회 ⑫ 오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	열무보리비빔밥⑤⑥ ⑨ 조갯살된장찌개⑤⑥ ⑩ 두부양념구이⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②③④⑤⑥ ⑩⑫⑬⑭/우유②	찐감자/두유⑤	치즈케이크①②③④⑤⑥/ 우유②	고구마맛탕⑤/우유②	마늘빵①②③④⑤⑥/ 요구르트②	-
열량	586/24	630/23	603/23	602/23	616/24	361/17
날짜	22일<월>	23일<화>	24일<수>	25일<목>	26일<금>	27일<토>
오전간식	오렌지	타락죽	사과	채소스틱	머먹는요구르트②	두유⑤
점심	차조밥 쇠고기묵국⑫ 삼치카레구이⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑫ 참치채소볶음⑤ 마늘중무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	*다먹는날* 규동(소불고기덮밥) ⑤⑥⑫ 팽이버섯달걀탕① 두부강정⑤⑥⑫ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 새우굴소스볶음⑤⑨ ⑫ 배추전①⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	*굿바이Na* 수수밥 도토리묵냉국⑤⑥⑨ 돼지고기채소구이⑤ ⑫ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동국물⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥ ⑫ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	씨리얼+우유②	토마토스파게티/액상 요구르트②	롤빵①②⑥/두유⑤	미니핫도그①②⑥⑩/ 우유②	수박화채②	-
열량	611/23	617/22	637/21	640/25	601/22	405/20
날짜	29일<월>	30일<화>	[제철식품]			
오전간식	수박	김가루참쌀죽	> 농산물: 감자 등 > 수산물: 장어, 다슬기, 참다랑어, 소라 등 > 과 일: 참외, 매실, 복분자 등 [알레르기 유발 식품 19종] ①난류 ②우유 ③매밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯소고기 ⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓			
점심	흑미밥 두부김치찌개⑤⑥⑨ 치즈달걀말이①②④⑤ ⑩ 당근숙주나물⑤ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥ ⑩ 감자채볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	※⑩아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
오후간식	사골떡국	찐고구마/두유⑤				
열량	585/21	603/24				

<원산지 표시>

쌀(밥/죽/누룽지)		콩류			소고기(한우/목우/젓소)		육류			배추김치			
현미/찰쌀/흑미	두부	연두부	순두부	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	*나라별 표기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
수산물													
명태 (동태)	오징어	참치 (다랑어)	꽃게	낙지 /주꾸미	고등어	갈치	참조기/부세	전복	만두	떡갈비	생선가스	어묵	합박스테이크
국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	산		국내	국내산	국내산, 외국산	산	국내산, 외국산	국내산, 외국산



날짜	1일<월>	2일<화>	3일<수>	4일<수>	5일<금>	6일<토>
오전간식	대추방울토마토	달걀채소죽①	2026년 지방선거	채소스틱	참외	현충일
점심	차조밥 소고기무국 임연수양념조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 우렁이된장찌개⑤⑥ ⑩ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		기장밥 설령탕④ 닭가슴살떡볶음⑤⑥ (12)(15) 가지나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	*긱바이Na* 백미밥 오징어맑은국⑦ 채소달걀찜① 도토리묵무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	모닝빵①②③⑥/액상 요구르트②	토마토치즈볶음밥②⑤ ⑥⑫/보리차		한케이크①②⑤⑥/우 유②	감자튀김⑤/우유②	
열량	634/24	597/23		610/25	592/22	
날짜	8일<월>	9일<화>	10일<수>	11일<목>	12일<금>	13일<토>
오전간식	사과	단호박죽	오렌지	바나나	소고기죽	두유⑤
점심	흑미밥 복어콩나물국⑤ 쇠고기채소조림⑤⑥ ⑩ 오이부추무침 잘게썬배추김치⑨	백미밥 뼈없는돈육감자탕⑤ ⑥⑩ 가지미구이⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	*다먹는날* 치즈볶음밥②⑤ 미소장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 멸치파프리카볶음⑤ ⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 유부김치국⑤⑨ 닭갈비구이⑤⑥⑫ 청경채나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	*긱바이Na* 차조밥 달걀양파국①⑤⑥ 연두부+양념장⑤⑥ 건새우마늘중볶음⑨ 잘게썬배추김치⑨	돼지고기데리야끼덮 밥⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 오이냉국⑤⑥ 맛살채소볶음①⑤⑥ ⑧ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	크림파스타②⑤⑩/보 리차	소보로빵①②④⑥/두 유⑤	잔치국수①⑤⑥	단팥빵①②⑥/우유②	애호박전①⑤⑥/액상 요구르트②	-
열량	603/21	636/26	587/26	588/25	613/24	366/14
날짜	15일<월>	16일<화>	17일<수>	18일<목>	19일<금>	20일<토>
오전간식	대추방울토마토	연두부죽	참외	배	참깨죽	두유⑤
점심	기장밥 동태찌개⑤⑥ 햄달걀부침①②③⑥ ⑩⑫⑬ 동부묵무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 떡국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥ ⑩ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	◎생일식단◎ 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 쇠고기당면볶음⑤⑥ ⑫ 근대된장무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	*긱바이Na* 백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 오징어브로콜리숙회 ⑦ 오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	열무보리비빔밥⑤⑥ ⑨ 조갯살된장찌개⑤⑥ ⑩ 두부양념구이⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥ ⑩⑫⑬⑭/우유②	찐감자/두유⑤	치즈케이크①②⑤⑥/ 우유②	고구마맛탕⑤/우유②	마늘빵①②⑤⑥/ 요구르트②	-
열량	586/24	630/23	603/23	602/23	616/24	361/17
날짜	22일<월>	23일<화>	24일<수>	25일<목>	26일<금>	27일<토>
오전간식	오렌지	타락죽	사과	채소스틱	머먹는요구르트②	두유⑤
점심	차조밥 쇠고기뭇국⑫ 삼치카레구이⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑫ 참치채소볶음⑤ 마늘중무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	*다먹는날* 규동(소불고기덮밥) ⑤⑥⑩ 팽이버섯달걀탕① 두부강정⑤⑥⑫ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 새우굴소스볶음⑤⑨ ⑫ 배추전①⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	*긱바이Na* 수수밥 도토리묵냉국⑤⑥⑨ 돼지고기채소구이⑤ ⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동국물⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥ ⑩ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	씨리얼+우유②	토마토스파게티/액상 요구르트②	롤빵①②⑥/두유⑤	미니핫도그①②⑥⑩/ 우유②	수박화채②	-
열량	611/23	617/22	637/21	640/25	601/22	405/20
날짜	29일<월>	30일<화>	[제철식품]			
오전간식	수박	김가루참쌀죽	> 농산물: 감자 등 > 수산물: 장어, 다슬기, 참다랑어, 소라 등 > 과 일: 참외, 매실, 복분자 등 [알레르기 유발 식품 19종] ①난류 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 ※⑳야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
점심	흑미밥 두부김치찌개⑤⑥⑨ 치즈달걀말이①②⑤ ⑩ 당근숙주나물⑤ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥ ⑩ 감자채볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨				
오후간식	사골떡국	찐고구마/두유⑤				
열량	585/21	603/24				

<원산지 표시>

쌀(밥/죽/누룽지)		콩류			소고기(한우/육우/젓소)		육류			배추김치			
현미/찰쌀/흑미	두부	연두부	순두부	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	*나라별 표기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
수산물						식육·어육가공품							
명태 (동태)	오징어	참치 (다랑어)	꽃게	낙지 /주꾸미	고등어	갈치	참조기/부세	전복	만두	떡갈비	생선가스	어묵	합박스테이크
국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	산		국내	국내산	국내산, 외국산	산	국내산, 외국산	국내산, 외국산