발행처: 이레주간보호센터
발행일: 2023.08.30
원 장: 이슬기

2023년 9월 표준형 식단

이 식단은 부산진구어린이급식관리지원센터에서 감수 받아 사용하는 식단입니다.

부산진구 어린이·사회복지급식관리지원센터
부천시어린이·사회복지급식관리지원센터

구분					1(금)
점심 식사					김치볶음밥 유부장국 닭안심단호박조림 고추된장무침 단무지
오후 간식					-
열량(kcal)/단백질(g)					589 27

구분	4(월)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)
점심 식사	흰쌀밥/잡곡밥 청국장국 달걀후라이 콩나물무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 시락국 쇠고기채소볶음 감자조림 배추김치	콩나물밥*양념장 들깨버섯국 메밀파전 실곤약잡채 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 꽃게무국 온두부*볶음김치 강낭콩조림 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 다시마채국 닭살채소볶음 오이초무침 배추김치
오후 간식	-	매실차	-	치킨	-
열량(kcal)/단백질(g)	465 19	600 24	679 22	829 39	480 20

구분	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)
점심 식사	흰쌀밥/잡곡밥 맑은김치국 너비아니구이 고추된장무침 배추김치	짜장라이스 들깨무채국 탕수육&소스 단무지 배추김치	떡국 맛살채소전 양념깻잎지 아욱나물 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 닭살채소볶음 다시마채젓국무침 볶음김치	흰쌀밥/잡곡밥 시락국 돼지목살구이 쌈채소*쌈장 배추김치
오후 간식	-	과일카나페	-	망고음료	-
열량(kcal)/단백질(g)	536 16	897 35	453 16	560 29	547 23

구분	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)
점심 식사	흰쌀밥/잡곡밥 유부맑은국 돈육숙주볶음 우거지지짐 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 고사리들깨국 달걀말이 부들어묵볶음 배추김치	바지락칼국수 1/2쌀밥 고추장떡(전) 단무지채무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 북어된장국 쇠불고기 하얀맛살채무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 애호박국 돈육두루치기 꽈리고추무침 배추김치
오후 간식	-	꽈배기	-	방울토마토	-
열량(kcal)/단백질(g)	536 24	815 27	673 21	735 35	504 23

구분	25(월)	26(화)	27(수)	28(목/추석연휴)	29(금/추석)
점심 식사	완두콩카레라이스 유부장국 생선까스&타르타르 단무지채무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 모둠버섯국 참치야채전 건파래볶음 배추김치	잔치국수 옥수수채소전 볼어묵조림 양파절임 배추김치	- 휴관 -	- 휴관 -
오후 간식	-	두유미숫가루	-	-	-
열량(kcal)/단백질(g)	735 20	904 41	594 22	- -	- -