

2025년 5월 2주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녀	
5/5 월	백미밥/흰죽 들깨미역국 훈제오리 열무나물 동태양념 도시락김 백나박김치		일반 사과 +우유	보리밥/버섯죽 복어채국 짜장제육볶음 돌나물초무침 오고노미야끼 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/야채죽 된장찌개 조기구이 시래기들깨나물 미트볼케첩조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 647kcal/28.0g		-	열량/단백질 766kcal/41.4g		-	열량/단백질 748kcal/36.0g	
5/6 화	백미밥/흰죽 근대국 쇠고기야채볶음 호박볶음 가자미양념 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +플레인	현미밥/밤죽 해물짬뽕 탕수육 곤드레나물 단무지무침 도시락김 배추김치		일반 찐고구마 +옥수수차	수수밥/새우살죽 감자실파계란국 임연수구이 숙음배추나물 피망채고기볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 613kcal/28.8g		-	열량/단백질 895kcal/32.9g		-	열량/단백질 631kcal/31.2g	
5/7 수	백미밥/흰죽 팽이유부왜된장국 돈장조림 숙주나물 잔멸치견과류조림 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	기장밥/호두죽 홍합탕 닭도리탕 코울슬로 어묵야채볶음 도시락김 배추김치		일반 찐감자 +식혜	보리밥/야채죽 매생이국 삼치데리야끼구이 곤드레나물 연두부+양념 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 705kcal/28.2g		-	열량/단백질 819kcal/37.7g		-	열량/단백질 549kcal/21.3g	
5/8 어버이날 목	백미밥/흰죽 무쇠고기국 코다리양념 연근조림 호박볶음 도시락김 백나박김치		일반 포도 +액티비아	영양밥/밤죽 청국장찌개 전복갈비찜 삼색나물(무,고사리,시금치) 오이지무침 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 순두부찌개 떡갈비 오이도라지생채 계란말이 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 658kcal/24.2g		-	열량/단백질 844kcal/31.8g		바나나+베지밀A	열량/단백질 718kcal/28.2g	
5/9 금	백미밥/흰죽 미역고기국 조기구이 열무나물 올방개육+양념 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	보리밥/야채죽 콩비지찌개 버섯불고기 토마토치즈발사믹샐러드 고등어구이 도시락김 배추김치		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 콩가루배추국 아귀찜 가지나물 등그랑명전 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 605kcal/29.4g		-	열량/단백질 872kcal/49.2g		카스테라+우유	열량/단백질 605kcal/28.1g	
5/10 토	백미밥/흰죽 감자수제비국 무숙장아찌 새송이들깨나물 명란젓양념 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +액티비아	수수밥/밤죽 된장찌개 연어구이 궁채들깨나물 매운돈사태찜 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 해물탕 쇠고기굴소스볶음 우영채조림 브로콜리+초장 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 531kcal/20.4g		-	열량/단백질 768kcal/43.4g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 569kcal/29.2g	
5/11 일	백미밥/흰죽 냉이국 임연수양념 시금치나물 탕평채 도시락김 백나박김치		일반 포도 +플레인	현미밥/새우살죽 미역국 낙지야채볶음 단호박샐러드 계란찜 도시락김 깍두기		일반 머핀 +옥수수차	흑미밥/야채죽 복어채국 제육볶음 무나물 아기볼조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 678kcal/32.1g		-	열량/단백질 695kcal/24.3g		-	열량/단백질 727kcal/38.1g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미잡곡:국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄:베엔나	전복	콩비지	방어	고등어	만두	오징어
	호주산	돈육:국내산	국내산	대두:국내산	국내산	노르웨이산	돈육:국내산	페루산
	아귀	닭(국,볶음,죽)	동태	배추김치, 깍두기, 열무김치, 알타리김치			청국장,두부, 연두부, 순두부	
	국내산	국내산	러시아산	배추, 무, 고춧가루 : 국내산			대두:외국산	

◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆