

2025년 6월 3주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녀	
6/16 월	백미밥/흰죽 미역국 코다리양념 마늘쫄무침 비엔나야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	보리밥/버섯죽 어묵국 쇠고기굴소스볶음 쫄면야채무침 꽃말살샐러드 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/호두죽 근대국 훈제오리+씩채소쌈 무나물 가자미양념 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 736kcal/28.0g		-	열량/단백질 796kcal/34.3g		크림스프	열량/단백질 606kcal/26.2g	
6/17 화	백미밥/흰죽 호박새우젓국 불고기 시금치나물 계란찜 도시락김 백나박김치		일반 수박	현미밥/밤죽 부대찌개 새우튀김 도토리묵야채무침 건호박볶음 도시락김 깍두기		일반 찐고구마 +옥수수차	수수밥/야채죽 아욱국 무사태찌찜 청경채나물 조기구이 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 616kcal/29.4g		-	열량/단백질 700kcal/22.1g		바나나+베지밀A	열량/단백질 552kcal/36.0g	
6/18 수	백미밥/흰죽 무쇠고기국 임연수양념 곤드레나물 가지나물 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +액티비아	기장밥/새우살죽 차돌된장찌개 해물볶음우동 케이준샐러드 도라지나물 도시락김 배추김치		일반 찐감자 +식혜	보리밥/야채죽 버섯들깨탕 아귀찜 숙주나물 떡갈비 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 637kcal/20.6g		-	열량/단백질 881kcal/39.6g		찐감자+식혜	열량/단백질 670kcal/32.6g	
6/19 목	백미밥/흰죽 계란실파국 임연수구이 고사리나물 미트볼케첩조림 도시락김 백나박김치		일반 메론 +플레인	흑미밥/밤죽 전복미역국 매운돈사태찜 콩나물무침 동태전 도시락김 깍두기		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 근대국 갈치양념 연근조림 상추치커리무침 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 746kcal/28.8g		-	열량/단백질 711kcal/28.2g		메론+플레인	열량/단백질 557kcal/23.1g	
6/20 금	백미밥/흰죽 시래기수제비국 연어구이 견취나물 연두부+양념 도시락김 백나박김치		일반 사과 +액티비아	보리밥/야채죽 청국장찌개 오리주물럭 모듬쌈 해파리냉채 도시락김 배추김치		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 재첩국 쇠고기야채볶음 청경채나물 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 730kcal/39.2g		-	열량/단백질 662kcal/24.8g		카스테라+우유	열량/단백질 614kcal/36.1g	
6/21 토	백미밥/흰죽 팽이유부돼된장국 조기구이 깻잎들깨나물 감자채볶음 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	수수밥/밤죽 복어채국 오징어야채볶음 과일샐러드 옛날소세지전 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 콩나물국 가자미양념 마늘쫄무침 비엔나야채볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 714kcal/33.9g		-	열량/단백질 684kcal/31.7g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 646kcal/23.2g	
6/22 일	백미밥/흰죽 두부채새우젓국 돈장조림 무나물 오징어젓양념 도시락김 백나박김치		일반 포도 +플레인	현미밥/새우살죽 감자실파계란국 찌징제육볶음 새송이조림 연어화이트구이 도시락김 배추김치		일반 머핀 +옥수수차	흑미밥/야채죽 미역국 사태고구마찜 느타리채볶음 삼치유자구이 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 615kcal/21.5g		-	열량/단백질 829kcal/43.0g		-	열량/단백질 661kcal/24.7g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미잡곡국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄,비엔나	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	
돼지(돈등뼈, 찌개, 볶음, 장조림, 민찌) 국내산				◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				