

# 2025년 1월 4주 주간식단표

| 구분          | 아 침  |           | 10시 간식             | 점 심   |     | 3시 간식               | 저 녀   |         |
|-------------|--|-----------|--------------------|---|-----|---------------------|---|---------|
| 1/20<br>월   | 백미밥/흰죽<br>들깨미역국<br>훈제오리<br>열무나물<br>오징어젓양념<br>도시락김<br>백나박김치       |           | 일반<br>딸기<br>+플레인   | 보리밥/버섯죽<br>콩가루배추국<br>LA갈비구이<br>모듬쌈+쌈장<br>어묵야채볶음<br>도시락김<br>깍두기  |     | 일반<br>크림스프          | 기장밥/야채죽<br>콩나물국<br>갈치양념<br>시래기들깨나물<br>미트볼케첩조림<br>도시락김<br>배추김치     |         |
|             | 열량/단백질 613kcal/20.3g   |           | -                  | 열량/단백질 886kcal/35.8g  |     | 크림스프                | 열량/단백질 706kcal/28.6g  |         |
| 1/21<br>화   | 백미밥/흰죽<br>무쇠고기국<br>조기구이<br>도라지나물<br>피망채고기볶음<br>도시락김<br>백나박김치     |           | 일반<br>바나나<br>+우유   | 현미밥/밤죽<br>차돌된장찌개<br>멘보샤<br>무말랭이무침<br>꽃맛살샐러드<br>도시락김<br>배추김치     |     | 일반<br>찐감자<br>+옥수수차  | 수수밥/새우살죽<br>순두부찌개<br>버섯불고기<br>호박볶음<br>잔멸치견과류조림<br>도시락김<br>배추김치    |         |
|             | 열량/단백질 703kcal/35.8g   |           | -                  | 열량/단백질 775kcal/30.2g  |     | 바나나+우유              | 열량/단백질 593kcal/26.2g  |         |
| 1/22<br>수   | 백미밥/흰죽<br>매생이국<br>동태양념<br>감자샐러드<br>탕평채<br>도시락김<br>백나박김치          |           | 일반<br>사과<br>+플레인   | 기장밥/호두죽<br>재첩국<br>카레찜닭<br>가지나물<br>비엔나야채볶음<br>도시락김<br>배추김치       |     | 일반<br>찐고구마<br>+식혜   | 보리밥/야채죽<br>아욱국<br>제육김치볶음<br>깻잎들깨나물<br>연두부+양념<br>도시락김<br>배추김치      |         |
|             | 열량/단백질 758kcal/35.8g   |           | -                  | 열량/단백질 767kcal/40.9g  |     | 찐고구마+식혜             | 열량/단백질 646kcal/25.2g  |         |
| 1/23<br>목   | 백미밥/흰죽<br>해물탕<br>쇠고기야채볶음<br>연근조림<br>명란젓양념림<br>도시락김<br>백나박김치      |           | 일반<br>감귤<br>+액티비아  | 흑미밥/밤죽<br>버섯들깨탕<br>쭈꾸미야채볶음<br>파래무생채<br>계란오꼬노미야끼<br>도시락김<br>배추김치 |     | 일반<br>브로콜리스프        | 수수밥/버섯죽<br>청국장찌개<br>부추떡갈비<br>고사리나물<br>오복채무침<br>도시락김<br>배추김치       |         |
|             | 열량/단백질 638kcal/32.3g   |           | -                  | 열량/단백질 639kcal/28.5g  |     | 감귤+액티비아             | 열량/단백질 573kcal/24.3g  |         |
| 1/24<br>금   | 현미밥/흰죽<br>감자살파계란국<br>연어구이<br>시래기들깨나물<br>도토리묵+양념<br>도시락김<br>백나박김치 |           | 일반<br>바나나<br>+베지밀A | 보리밥/야채죽<br>오징어찌개<br>동파육<br>세발나물<br>해물파전<br>도시락김<br>배추김치         |     | 일반<br>카스테라<br>+우유   | 기장밥/새우살죽<br>봄동된장국<br>아귀찜<br>숙주나물<br>물만두찜<br>도시락김<br>배추김치          |         |
|             | 열량/단백질 723kcal/32.9g   |           | -                  | 열량/단백질 715kcal/30.1g  |     | 카스테라+우유             | 열량/단백질 630kcal/27.9g  |         |
| 1/25<br>토   | 백미밥/흰죽<br>복어채국<br>불고기<br>숙음배추나물<br>아기불조림<br>도시락김<br>백나박김치        |           | 일반<br>사과<br>+플레인   | 수수밥/밤죽<br>콩비지찌개<br>조기구이<br>궁채들깨나물<br>계란후라이<br>도시락김<br>열무김치      |     | 일반<br>찐단호박<br>+이온음료 | 보리밥/야채죽<br>해물샤브샤브국<br>돈사태고구마찜<br>우영채조림<br>브로콜리+초장<br>도시락김<br>배추김치 |         |
|             | 열량/단백질 687kcal/20.0g   |           | -                  | 열량/단백질 763kcal/52.0g  |     | 찐단호박+이온음료           | 열량/단백질 655kcal/23.0g  |         |
| 1/26<br>일   | 백미밥/흰죽<br>냉이국<br>갈치구이<br>시금치나물<br>장조림<br>도시락김<br>백나박김치           |           | 일반<br>감귤<br>+액티비아  | 현미밥/새우살죽<br>매생이국<br>오리주물럭<br>봄동겉절이<br>잔멸치견과류조림<br>도시락김<br>깍두기   |     | 일반<br>머핀<br>+옥수수차   | 흑미밥/야채죽<br>순살감자탕<br>가지미구이<br>마늘쫀두침<br>단호박샐러드<br>도시락김<br>배추김치      |         |
|             | 열량/단백질 621kcal/33.8g   |           | -                  | 열량/단백질 666kcal/23.7g  |     | -                   | 열량/단백질 754kcal/30.0g  |         |
| 원<br>산<br>지 | 밥  | 임연수       | 코다리                | 복어채   | 가자미 | 새우살                 | 훈제오리  | 낙지, 쭈꾸미 |
|             | 백미잡곡국내산  | 러시아산      | 러시아산               | 러시아산  | 미국산 | 베트남산                | 중국산   | 베트남산    |
|             | 소고기  | 스모크햄비엔나   | 전북                 | 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 ◆