

2025년 4월 1주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녀	
3/31 월	백미밥/흰죽 들깨미역국 훈제오리 열무나물 아기불조림 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +플레인	보리밥/버섯죽 냉이두부된장국 버섯불고기 오꼬노미계란찜 꼬막미나리무침 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/야채죽 콩나물국 갈치양념 가지나물 미트볼케첩조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 677kcal/25.6g		-	열량/단백질 639kcal/36.6g		크림스프	열량/단백질 666kcal/27.9g	
4/1 화	백미밥/흰죽 팽이유부돼된장국 조기구이 도라지나물 돈장조림 도시락김 백나박김치		일반 사과 +우유	현미밥/밤죽 차돌된장찌개 동태전+해물파전 곤드레나물 튀두부무침 도시락김 깍두기		일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 무쇠고기국 코다리양념 호박볶음 알감자조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 735kcal/37.4g		-	열량/단백질 664kcal/31.9g		오렌지+플레인	열량/단백질 642kcal/24.2g	
4/2 수	백미밥/흰죽 매생이국 가자미구이 단호박샐러드 버섯불고기 도시락김 백나박김치		일반 딸기 +플레인	기장밥/호두죽 재첩국 후라이드치킨 코울슬로 시금치나물 도시락김 배추김치		일반 찐고구마 +식혜	보리밥/야채죽 아욱국 제육김치볶음 콩남물무침 오징어실채무침 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 767kcal/36.0g		-	열량/단백질 880kcal/43.8g		찐고구마+식혜	열량/단백질 699kcal/31.2g	
4/3 목	백미밥/흰죽 청국장찌개 임연수양념 연근조림 햄야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	흑미밥/밤죽 해물순두부찌개 매운돈사태찜 브로콜리+초장 버섯탕수 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 얼무된장국 낙지야채볶음 고사리나물 떡갈비 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 766kcal/27.6g		-	열량/단백질 706kcal/30.6g		바나나+우유	열량/단백질 673kcal/28.9g	
4/4 금	현미밥/흰죽 무쇠고기국 연어구이 시래기들깨나물 올방개묵+양념 도시락김 백나박김치		일반 사과 +액티비아	보리밥/야채죽 버섯샤브샤브국 LA갈비구이 사과치커리무침 오징어젓양념 도시락김 배추김치		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 미역국 아귀찜 숙음배추나물 물만두찜 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 765kcal/32.1g		-	열량/단백질 780kcal/28.6g		카스테라+우유	열량/단백질 622kcal/24.7g	
4/5 토	백미밥/흰죽 근대국 햄버그+소스 건호박볶음 새송이메알조림 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +플레인	수수밥/밤죽 감자실파계란국 고등어묵은지찜 세발나물 짜장닭볶음 도시락김 깍두기		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 콩비지찌개 파채불고기 우영채조림 궁채들깨나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 690kcal/23.0g		-	열량/단백질 609kcal/31.6g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 692kcal/40.9g	
4/6 일	백미밥/흰죽 무쇠고기국 조기구이 시금치나물 탕평채 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	현미밥/새우살죽 달래된장찌개 쇠고기야채볶음 오이지무침 펜네파스타 도시락김 배추김치		일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 육개장 가자미양념 마늘쫄무침 갯잎들깨나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 730kcal/33.6g		-	열량/단백질 695kcal/30.8g		-	열량/단백질 616kcal/26.6g	
원 산 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	
돼지(돈등뼈, 찌개, 볶음, 장조림, 민찌) 국내산				◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				