2026년 5월 지역아동센터 식단

	월	화	수(저녁: 일품)	목	금
					1일
저녁					근로자의날
간식					
열량kcal·단백질g					
	4일	5일	6일	7일	8일
점심	쇠고기오므라이스 모듬버섯볶음 함박스테이크&소스 토마토카프레제샐러드 깍두기				
저녁	김밥 떡볶이 수박	어린이날	기장밥 모듬햄김치볶음 코다리강정 시금치나물 깍두기	쇠고기라구파스타 두부조림 훈제오리파프리카샐러드 브로콜리치즈구이 오이무피클	흑미밥 쇠고기고사리볶음 낙지굴소스볶음 숙주당근무침 배추김치
간식	불가리스/마늘바게트		케이크(생일)/우유	오렌지/우유	씨리얼/우유
열량kcal·단백질g	1642/78		924/42	823/44	851/39
	11일	12일	13일	14일	15일
저녁	찹쌀현미밥 표고버섯볶음 고등어무조림 진미채마늘종무침 배추김치	차조밥 닭볶음탕 떡갈비구이 도라지오이생채 깍두기	돼지고기제육덮밥 황태콩나물무침 명란달걀찜 호박볶음 배추김치	백미밥 동태조림 닭다리살간장조림 깻잎나물 배추김치	우삼겹야끼우동 콩나물유부무침 새우가스&소스 청경채사과무침 깍두기
간식	사과/우유	그래놀라/우유	무지개떡/둥굴레차	비요뜨	우유/브라우니
열량kcal·단백질g	736/34	921/48	798/43	791/38	934/41
	18일	19일	20일	21일	22일
저녁	수수밥 물만두 쇠불고기 들기름구이 깍두기	백미밥 양송이볶음 치즈돈가스&소스 사과양상추샐러드& 오리엔탈드레싱 깍두기	찹쌀현미밥 돼지고기김치볶음 레몬갈치구이 새송이버섯볶음 깍두기	베이컨양파볶음밥 들깨무나물 너비아니조림 연두부어린잎샐러드& 유자소스 배추김치	기장밥 꽃게찜 오리구이&소스 매실청무생채 배추김치
간식	씨리얼/우유	바람떡/오렌지주스	베이글/우유	불가리스/샤인머스켓	참치마요주먹밥
열량kcal·단백질g/	820/30	904/35	875/43	769/33	820/37
	25일	26일	27일	28일	29일
저녁	대체공휴일	흑미밥 얼갈이두부무침 닭봉구이 들깨고사리볶음 깍두기	수수밥 돼지갈비찜 해물파전 브로콜리깨소스무침 깍두기	백미밥 돼지고기고추장볶음 임연수허브구이 크래미오이무침 깍두기	찹쌀현미밥 전복미역무침 쇠고기파프리카찹스테이크 감자채당근볶음 배추김치
간식		그래놀라/우유	요플레/파인애플	비요뜨	샌드위치/사과주스
열량kcal·단백질g		858/39	781/40	848/47	921/35

[원산지]

도촌지역아동센터는 쌀(밥,죽,누룽지) 국산, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) 국산, 쇠고기 국산, 호주산 돼지고기 국산, 닭고기 국산, 오리고기 국산, 명태 국산, 고등어 국산, 새우 국산, 베트남산 낙지, 오징어 국산, 꽃게 국산, 김치 (배추, 무우: 국산 / 고춧가루 국산)을 사용합니다.

식재료는 행복한 성남 소비자 생활 협동조합과 주민 두레 소비자 생활 협동조합에서 구입하고 있으므로
위의 두 생협의 식자재 결품 여부에 따라 변경될 수 있습니다.

도촌지역아동센터

성남시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management