2026년 6월 지역아동센터 식단

	월	화	수(저녁: 일품)	목	금
	1일	2일	3일	4일	5일
저녁	흑미밥 콩나물어묵볶음 돼지고기수육 모듬쌈&견과류쌈장 깍두기	백미밥 닭볶음탕 왕만두&양념장 크래미마늘종조림 배추김치	지방선거	차조밥 연두부&양념장 쇠고기굴소스볶음 호박나물 배추김치	김치치즈볶음밥 표고버섯볶음 오리구이&소스 꽃맛살양상추샐러드 깍두기
간식	까르보나라떡볶이	핫도그/사과주스		시리얼/우유	바나나/불가리스
열량kcal·단백질g	965/32	921/29		802/30	702/36
	8일	9일	10일	11일	12일
저녁	열무비빔밥&달걀프라이 근대된장무침 왕새우튀김&소스 배추김치 불가리스	수수밥 들깨조랭이떡볶음 갈치무조림 시금치나물 배추김치	백미밥 모듬햄볶음 유린기 새송이버섯볶음 깍두기	흑미밥 도토리묵&양념장 돼지갈비찜 매실청상추무침 깍두기	차조밥 차돌박이숙주볶음 주꾸미채소볶음 푸실리콘샐러드 깍두기
간식	고로케/당근주스	그래놀라/우유	케이크(생일)/우유	비요뜨	인절미/우유
열량kcal·단백질g	925/39	946/37	736/36	847/30	947/32
	15일	16일	17일	18일	19일
저녁	쇠고기부추비빔면 팽이버섯볶음 춘권튀김 양배추샐러드&유자소스 깍두기	차조밥 닭볶음탕 연어구이&타르타르소스 깻잎나물 배추김치	수수밥 북어채무침 제육볶음 청경채무침 깍두기	해물토마토소스리조또 콩나물무침 닭봉구이 깍두기 수박	흑미밥 새우살달걀볶음 쇠고기장조림 표고버섯나물 배추김치
간식	참외/우유	증편/두유	참치채소주먹밥	단팥크림빵/불가리스	시리얼/우유
열량kcal·단백질g	918/33	782/47	707/34	868/41	934/41
	22일	23일	24일	25일	26일
저녁	백미밥 미역줄기무침 오리불고기 브로콜리두부무침 배추김치	차조밥 애호박볶음 돼지고기목살구이 상추무침 깍두기	치즈닭갈비덮밥 어묵꽈리고추볶음 게살파프리카무침 오이나물 깍두기	찹쌀현미밥 고사리볶음 로즈마리삼치구이 감자채당근볶음 배추김치	백미밥 두부부침 닭살데리야끼채소볶음 새콤무쌈 배추김치
간식	쑥개떡/우유	그래놀라/우유	바게트빵&딸기잼/우유	오렌지/두유	빵/우유
열량kcal·단백질g/	861/28	721/27	848/39	699/27	776/35
	29일	30일			
저녁	흑미밥 물만두 베이컨달걀말이 마늘종수제어묵볶음 배추김치	백미밥 연두부&양념장 버섯쇠불고기 청포묵숙주무침 배추김치			
간식	시리얼/우유	요플레			
열량kcal·단백질g	859/30	828/34			

[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