★12월 식단표★

구분	일	월	화	수	목	금	토
일자			12월 01일	12월 02일	12월 03일	12월 04일	12월 05일
오전간식			땅콩죽	아스파라거스죽	호박죽	현미죽	쇠고기야채죽
오후간식			김치고기만두/주스	모시송편/제철과일	미니핫도그/검은콩두유	레몬쿠키/생과일주스	샤브레쿠키/오미자차
중식			잡곡밥 황태북어국 새우살계란찜 콩나물무침 김치	귀리밥 콩비지찌개 고등어무조림 숙주나물무침 김치	잡곡밥 배추시락국 돈육두루치기 상추겉절이 김치	흑미밥 홍합국 동그랑땡전 마늘쫑무침 김치	잔치국수 김치전 과일샐러드 단무지 양파지
석식			흑미밥 무청시락국 베이컨감자볶음 오이양파무침 김치	잡곡밥 어묵국 땅콩물엿조림 통배추겉절이 깍두기	곡물밥 근대된장국 메추리알조림 아몬드멸치볶음 김치	백미밥 감자양파국 배추전 마파두부 김치	잡곡밥 북어국 두부조림 오이무침 김치
일자	12월 06일	12월 07일	12월 08일	12월 09일	12월 10일	12월 11일	12월 12일
오전간식	두부야채죽	녹두콩죽	볶음참깨죽	발아잡곡죽	호두잣죽	당근야채죽	아몬드호두율무죽
오후간식	초코파이/두유	붕어빵/엔요	시루떡/제철과일	해쉬브라운/사과주스	마가렛트/두유	찐감자/요구르트	맥반석계란/요구르트
중식	현미밥 버섯맑은국 흰살생선전 시금치무침 김치	잡곡밥 들깨가루미역국 어묵야채볶음 무생채 김장김치	곡물밥 북어무채국 쇠고기표고버섯볶음 가지나물 김장김치	흑미밥 쇠고기무국 비엔나소시지볶음 염미역줄기볶음 김치	잡곡밥 근대된장국 새우젓호박볶음 야채달걀말이 김장김치	귀리밥 매생이굴국 우엉조림 김가루실파무침 파김치	찹쌀수제비 고구마맛탕 과일샐러드 김장김치 양파지
석식	잡곡밥 미소된장국 계란후라이 콩나물무침 김치	흑미밥 맑은콩나물국 햄감자채볶음 김가루실파무침 김치	잡곡밥 달걀만두국 검은콩자반 취나물무침 김치	백미밥 해물순두부국 감자조림 시금치나물 김치	현미밥 된장찌개 도라지무침 배추겉절이 깍두기	흑미밥 북어북채국 스크램블에그 숙주나물무침 김치	잡곡밥 배추시락국 돼지고기숙주볶음 무생채 김치
일자	12월 13일	12월 14일	12월 15일	12월 16일	12월 17일	12월 18일	12월 19일
오전간식		계란야채죽	흑임자죽	누룽지죽	연근죽	닭야채죽	브로콜리야채죽
오후간식		사과또띠아/과일주스	시루떡/제철과일	감귤샌드위치/두유	수제캐슈넛/국화차	군고구마/요구르트	궁중약과/제철과일
중식		흑미밥 시래기된장국 삼치카레구이 오이무침 김장김치	잡곡밥 쑥국 꽁치무조림 도라지무침 김치	흑미밥 쇠고기우거지국 참치김치전 호박볶음 김장김치	현미밥 어묵국 오리불고기 양배추쌈&쌈장 김치	귀리밥 김치콩나물국 우엉조림 애호박전 김치	떡국 야채모듬전 과일샐러드 참치김치볶음 단무지
석식		잡곡밥 들깨가루무채국 애호박조림 마늘쫑볶음 김치	백미밥 계란감자국 베이컨감자볶음 콩나물무침 백김치	잡곡밥 홍합국 비엔나소시지볶음 콩나물무침 깻잎지	백미밥 홍합살미역국 콩나물불고기 도라지무침 김치	잡곡밥 열무된장국 치즈돈까스 야채무침 김치	찰밥 열무된장국 멸치볶음 햄두부구이 김치
일자	12월 20일	12월 21일	12월 22일	12월 23일	12월 24일	12월 25일	12월 26일
오전간식	호두아몬드죽	황태갱시기죽	고구마죽	천마죽	야채감자스프	시금치죽	단호박죽
오후간식	빅파이/두유	찹살순대/요구르트	생일케익/바나나주스	특별간식	붕어빵/요구르트	닭강정/과일주스	찐감자/요구르트
중식	잡곡밥 애호박새우젓국 메추리알조림 숙주나물볶음 김치	동지팥죽 모듬전 과일샐러드 김장김치 단무지	찰밥 소고기미역국 소불고기 잡채 김장김치	수수밥 육개장 고등어구이 시금치나물 김치	잡곡밥 두부새우젓국 돈육장조림 무볶음 김치	찰밥 소고기미역국 삼치구이 잡채 김장김치	짜장면 야채모듬전 참치김치볶음 단무지
석식	수수밥 계란부추국 어묵야채볶음 느타리버섯볶음 깍두기	잡곡밥 배추시락국 메추리알조림 시금치나물 김치	백미밥 돈육비지찌개 야채어묵볶음 생김&간장 김치	잡곡밥 다슬기국 떡갈비 무볶음 김장김치	흑미밥 어묵탕 동그랑땡구이 오이소박이 김장김치	백미밥 된장찌개 느타리버섯볶음 김가루실파무침 포기김치	쌀밥 황태북어국 염미역줄기볶음 들깨무나물 김치
일자	12월 27일	12월 28일	12월 29일	12월 30일	12월 31일		
오전간식		검은콩죽	당근야채죽	천마죽	누룽지죽		
오후간식		두유시리얼/쿠키	호박떡/제철과일	땅콩샌드/검은콩두유	버팔로치킨윙/과일주스		
중식		잡곡밥 다슬기국 돈육불고기 상추겉절이 깍두기	흑미밥 건새우아욱국 갈치구이 쑥갓두부무침 김치	귀리밥 돈육비지찌개 마파두부 감자조림 김치	잡곡밥 해물된장찌개 고등어조림 상추겉절이 깍두기		
석식		백미밥 팽이두부된장국 검은콩조림 건파래자반 김치	잡곡밥 김치콩나물국 땅콩물엿조림 통배추겉절이 김치	잡곡밥 배추시락국 들깨무나물 통배추겉절이 김치	백미밥 황태무국 시래기된장무침 연근조림 김치		

* 쌀 : 국내산 / 김치류 : 국내산 / 야채 : 국내산 / 돼지고기 : 국내산 / 소고기 : 국내산, 호주산
* 위 식단표는 식자재 수급 사정에 따라, 같은 식품군으로 변경 될 수 있습니다.
* 위 식단표는 북구보건소 단체급식 식단표를 참조했습니다.

청명실버주간보호센터
Cheongmyeong Silver Daycare Center