



광천청소년방과후아카데미 2026년 5월 식단표

월	화	수	목	금
05월 01일				
노동절				
05월 04일				
05월 05일				
05월 06일				
05월 07일				
05월 08일				
혼합잡곡밥		찰보리밥	병아리콩밥	백미밥/계란후라이(1,5)
들깨시락국(5,6)		김치어묵국(5,9)	얼큰순두부계란탕(1,5)	우거지된장국(5,6)
치즈치킨까스(1,2,5,6,15)/소스	어린이날	오리훈제구이/미스터소스	취갈비구이(5,6,10,15,16)/야채샐러드	볶음고추장(5,6,10)
삼색양배추샐러드/소스		오징어링튀김(1,5,17)	참치두부조림(5,6)	표고버섯볶음,애호박볶음
너비아니데리아끼조림(5,6,10)		로제떡볶이(2,5,6,15)	고기,김치굴림만두구이(1,5,6,9,10,16,18)	시금치나물무침
시금치프리타타(1)		망종조림(4,5,6)	맛살브로콜리볶음(5)	우생채/콩나물무침(5)
깍두기(9)		배추김치(9)	배추김치(9)	배추김치(9)
05월 11일				
05월 12일				
05월 13일				
05월 14일				
05월 15일				
혼합잡곡밥	찰현미밥	렌틸콩밥	혼합잡곡밥	찰보리밥
바지락미역국(5,6)	황태채우국(2,5,6)	매콤콩나물국(5)	어묵국(5)	해물짬뽕국(5,6,10,17,18)
제육볶음(5,6,10)	마파두부(5,6,10,18)	안동순살찜닭(5,6,15)	고구마치즈돈까스(1,2,5,6,10)/소스	잡쌀탕수육(1,5,6,10)
치즈스틱(1,2,5,6)	간풍기(5,6,15)	김치야채전(1,5,6,9)	소세지구이(5,10,12,15,16)	물만두찜(1,6,10)
간장어묵볶음(5,6)	숙주맛살무침	간장진미채볶음(5,6,17)	야채계란찜(1)	오이부추무침
파리고추유부볶음	단무지무침	시금치나물무침	정경채나물무침	애호박들깨볶음(5)
배추김치(9)	깍두기(9)	깍두기(9)	배추김치(9)	배추김치(9)
05월 18일				
05월 19일				
05월 20일				
05월 21일				
05월 22일				
혼합잡곡밥	병아리콩밥	찰현미밥	혼합잡곡밥	찰보리밥
맛살계란국(1,5,6)	건새우미역국(5,6,9)	돈육김치국(5,6,9,10)	버섯된장국(5,6)	만두국(1,5,6,10)
치즈함박스테이크(5,6,10,16)/소스	돈육박살불고기(5,6,10)	새우튀김(1,5,6,9)/타르소스	목은지닭볶음(5,6,9,15)	콩나물소불고기(5,6,16)
참치김치볶음(9)	맛살감자채볶음(5)	모듬떡볶이(5,6,10,15)	콩나물잡채(5,6)	소세지야채볶음(5,10,12,15)
모닝빵(1,6)/감자애그샐러드(1)	미트볼파인애플조림(5,6,10,12,15)	미니떡갈비(5,10,16)/방울토마토	두부간장조림	고추마요진미채볶음(1,5,6,17)
매추리알장조림(1,5,6)	브로콜리무침	김자반볶음	포시래기조무침	파리고추어묵볶음(5,6)
깍두기(9)	배추김치(9)	배추김치(9)	깍두기(9)	배추김치(9)
05월 25일				
05월 26일				
05월 27일				
05월 28일				
05월 29일				
	혼합잡곡밥	찰현미밥	렌틸콩밥	백미밥
	소고기우국(5,6,16)	카레(5)	김치콩나물국(5,9)	소고기알갈이우국(5,6,10)
	돈육김치볶음(5,6,9,10)	닭강정(5,12,15)	순살간장닭볶음(5,6,15)	순살등심돈까스(1,5,6,10)/소스
대체공휴일	고구마치즈볼(1,2,5,6)	꽂이고추계란장조림(1,5,6)	부추등그랑쟁전(5,6,10)	참치감자조림(5,6,18)
	두부구이(5)	올방개묵새싹무침	양배추찜/양념장	도시락김/미니바나나우유
	매콤콩나물무침	매콤오이지무침	명엽채부추무침95,6)	단호박조림(5,6)
	깍두기(9)	배추김치(9)	배추김치(9)	배추김치(9)

★ 알레르기 정보

①계란, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

★ 원산지 안내

구분	쌀	배추김치(배추 / 고춧가루)	쇠고기(종류) / 가공품
원산지	백미, 흑미, 현미, 보리:국내산 차조, 수수, 기장:중국산 렌틸콩:미국산	배추:국내산 고춧가루 :국내산	쇠고기 : 호주산
종류	돼지고기 / 가공품	닭고기 - 오리 / 가공품	수산물 / 가공품
두부, 순두부(콩=외국산)	만두, 함박스테이크, 탕수육 비엔나소세지, 떡갈비, 등심돈까스, 햄, 미트볼 - 돼지고기:국내산	닭고기, 오리고기 : 국내산 치킨너겟, 비엔나소세지, 깐풍기(닭:국내산) 오리훈제:중국산	고등어:노루웨이, 국내산 오징어 : 국내산, 월양산, 중국산 코다리:러시아산

★ 본 메뉴는 물가가격변동 및 식자재 수급상황에 따라 변경 될 수 있습니다.