

# 2025년 8월 시간연장형 식단표

기관명:

만 3-5세



## [ 시간연장형 식단안내 ]

- ① 식단의 활용도를 높이기 위해 중식 메뉴의 식재료를 활용한 일품요리 위주 메뉴로 구성
- ② 제공된 레시피를 활용하여 다양하고 적절한 식재료 사용 권장
- ③ 적정배식량 교육자료를 활용하여 연령별 배식 방법을 확인 후 사용 권장

날짜					1 (금)
저녁	<b>▶ 알레르기 유발식품 19종</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자  ※ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음				현미밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 마늘종볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질					410/15
날짜	4 (월)	5 (화)	6 (수)	7 (목)	8 (금)
저녁	수수밥 열무된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑬ 잔멸치아몬드조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	달걀볶음밥①⑤ 두부국⑤⑥ 미역초무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	차조밥 버섯국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	어묵덮밥 ①⑤⑥⑧⑨⑬ 미소장국⑤⑥ 콩자반⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	362/23	351/14	371/15	254/10	372/15
날짜	11 (월)	12 (화)	13 (수)	14 (목)	15 (금)
저녁	흑미밥 맑은애호박국⑤⑥ 순두부⑤/양념장⑤⑥ 어묵볶음①⑤⑥⑧⑨⑬ 배추김치⑤⑥⑨	잔치국수⑤⑥ 작은백미밥 감자조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	잡쌀현미밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	돼지고기굴소스덮밥 ⑤⑥⑩⑬ 맑은다시맛국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	
열량/단백질	320/13	372/11	495/25	332/12	
날짜	18 (월)	19 (화)	20 (수)	21 (목)	22 (금)
저녁	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 무생채 배추김치⑤⑥⑨	마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 달걀국① 당근채볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 훈제오리구이②⑤⑥⑬ 건파래볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 감자살파국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥⑬ 깍두기⑤⑥⑨	수수밥 숙주배추맑은국⑤⑥ 베이컨달걀말이①⑤⑩ 브로콜리깨무침 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	333/10	386/16	495/25	408/14	334/13
날짜	25 (월)	26 (화)	27 (수)	28 (목)	29 (금)
저녁	차조밥 들깨무채국⑤⑥ 고등어살구이⑤⑥⑦ 애호박볶음 배추김치⑤⑥⑨	참치나물비빔밥⑤⑥⑬ 어묵국①⑤⑥⑧⑨⑬ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨	잡곡밥 돼지고기배추맑은국 ⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 김자반⑤ 깍두기⑤⑥⑨	닭고기쌀국수⑤⑥⑬ 작은백미밥 근대된장무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	기장밥 달걀파국① 오징어볶음⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	364/16	338/15	362/17	357/14	352/20

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)				배추김치		콩		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기					
	백미	현미	흑미	잡쌀	배추	고춧가루	두부류 /콩국수 /콩비지	국내산(한우,육우,젓소)중표기 수입산(나라명 표기)										
	산	산	산	산	산	산	산	산		산	산	산						
	수산물 및 가공품							식육가공품										
다랑어(참치)		고등어		오징어		동태/명태		갈치		꽃게		베이컨	소고기	산	돼지고기	산	닭고기	산
산		산		산		산		산		산		떡갈비	소고기	산	돼지고기	산	닭고기	산
													소고기	산	돼지고기	산	닭고기	산