

2025년 9월 시간연장형 식단표

기관명:

만 3-5세



날짜	1 (월)	2 (화)	3 (수)	4 (목)	5 (금)
저녁	백미밥 돼지고기배추맑은국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 무생채⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	콩나물밥⑤/양념장⑤⑥ 감자국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 닭가슴살데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑱ 애호박볶음 배추김치⑤⑥⑨	오징어당면덮밥⑤⑥⑬ 얼갈이배춧국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 얼무된장국⑤⑥ 양념돼지고기구이⑤⑥⑩ 단호박범벅①⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	389/17	419/17	277/13	338/12	399/14
날짜	8 (월)	9 (화)	10 (수)	11 (목)	12 (금)
저녁	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기찜스테이크 ②⑤⑥⑬⑱ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	우영짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑬⑱ 우동국물⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 맑은채소국⑤⑥ 연두부⑤/양념장⑤⑥ 파프리카햄볶음 ①②⑤⑥⑩⑬⑱ 배추김치⑤⑥⑨	감자칼국수⑤⑥ 작은백미밥 배추전⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 열무겉절이⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	403/16	329/18	311/11	333/8	361/16
날짜	15 (월)	16 (화)	17 (수)	18 (목)	19 (금)
저녁	백미밥 안매운참치김치국⑤⑥⑨ 버섯잡채⑤⑥ 마늘종볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	게맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 미소장국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 두부탕국⑤⑥⑬ 닭살버터구이②⑤ 미역초무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	소고기버섯덮밥⑤⑥⑬ 맑은애호박국 마카로니옥수수샐러드 ①⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 삼치살데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑱ 아욱된장무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	355/9	346/10	382/18	472/15	362/17
날짜	22 (월)	23 (화)	24 (수)	25 (목)	26 (금)
저녁	백미밥 열무된장국⑬ 소고기장조림⑤⑥⑬ 양배추크래미전①⑤⑥⑧ 배추김치⑤⑥⑨	닭가슴살버섯리조프 ②⑤⑬ 콩나물국⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 콩가루부춧국⑤⑥ 새우살체첩조림⑤⑥⑨⑫ 감자채볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨	소고기무밥⑤⑥⑬/ 양념장⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 잔멸치아몬드볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 베이컨달걀찜①⑤⑩ 김자반⑤ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	498/17	288/12	352/16	329/14	337/13
날짜	29 (월)	30 (화)	▶ 알레르기 유발식품 19종 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음		
저녁	백미밥 돼지고기새우젓국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 당근채볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨	시금치돈육소보로덮밥 ⑤⑥⑩⑬⑱ 유부장국⑤⑥ 비빔만두①②⑤⑥⑩⑬⑱ 깍두기⑤⑥⑨			
열량/단백질	360/14	536/21			

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) 수입산(나라명 표기)										
								산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	
	수산물 및 가공품								식육가공품									
다랑어(참치)		고등어		오징어		동태/명태		갈치		꽃게		햄	소고기	산	돼지고기	산	닭고기	산
산		산		산		산		산		산		베이컨	소고기	산	돼지고기	산	닭고기	산
													소고기	산	돼지고기	산	닭고기	산

[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