

2025년 10월 시간연장형 식단표

기관명:

만 3-5세

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	[시간연장형 식단안내]		1 (수)	2 (목)	3 (금) 개천절
저녁	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		백미밥 새우살뭇국⑨ 간장달걀조림⑤⑥⑮ 감자채당근볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨	소고기굴소스덮밥⑤⑥⑬⑱ 콩나물국⑤ 두부구이⑤/양념장⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	
열량/단백질			394/21	410/16	
날짜	6 (월) 추석	7 (화)	8 (수) 대체공휴일	9 (목) 한글날	10 (금)
저녁					백미밥 달걀살팍국① 동그랑땡구이①⑤⑥⑩⑬/케첩⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질					400/14
날짜	13 (월)	14 (화)	15 (수)	16 (목)	17 (금)
저녁	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 북어두부조림⑤⑥ 양배추사과무침 배추김치⑤⑥⑨	오리고기애호박볶음밥⑤⑥ 들깨무쌈국⑤⑥ 콘샐러드①⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 참치달걀말이①⑤⑥⑬ 콩나물초무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	감자칼국수⑤⑥ 작은백미밥 치킨너겟①②⑤⑥⑬/머스타드소스①⑤⑥⑫ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	389/25	369/11	375/21	450/16	373/14
날짜	20 (월)	21 (화)	22 (수)	23 (목)	24 (금)
저녁	백미밥 유부팽이버섯국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 무생채 배추김치⑤⑥⑨	닭고기하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑮⑬⑱ 미역국⑤⑥ 크래미양배추샐러드①⑤⑥⑧⑬ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 소고기버섯찌개⑤⑥⑬ 채소달걀찜① 고구마줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	오이비빔국수⑤⑥ 작은백미밥 찐만두①②⑤⑥⑩⑬⑱/ 양념장⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	백미밥 숙주배추맑은국⑤⑥ 콩치살애호박조림⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨
열량/단백질	481/20	373/16	390/17	364/10	328/15
날짜	27 (월)	28 (화)	29 (수)	30 (목)	31 (금)
저녁	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 오징어볶음⑤⑥⑬/소면⑥ 김구이⑤ 배추김치⑤⑥⑨	새송이버섯영양밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 참치깻잎전①⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 달걀국① 돼지고기파채볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	소고기파프리카볶음밥⑤⑥⑬ 시금치맑은국⑤⑥ 고추장감자조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑬ 두부구이⑤/양념장⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	459/19	392/20	411/18	386/16	358/17

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

▶ 알레르기 유발식품 19종

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어

⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음