


2025년 10월 지역아동센터

기관명:

만 6-11세

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

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	[알레르기 유발식품 표시]		1	2	3	4
저녁	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		차조밥 열무된장국⑤⑥ 대패삼겹살주먹음 ⑤⑥⑩⑱ 깎임나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	기장밥 순두부백탕①⑤⑥ 오리고추장불고기⑤⑥ 배추들깨나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨		닭살토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑰ 다시마양파국⑤⑥ 감자크로켓①②⑤⑥ ⑩⑫⑬⑱/케첩⑫ 피클
오후간식	※ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음		삶은달걀①/우유②	꿀호떡①②④⑤⑥/ 우유②		두유미숫가루⑤
열량/단백질			776/32	830/31		854/33
날짜	6	7	8	9	10	11
저녁					현미밥 향태미역국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑬ 애호박볶음 배추김치⑤⑥⑨	돼지고기우렁볶음 ⑤⑥⑩ 버섯들깨탕⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식					단호박샌드위치①②⑤ ⑥⑬/액상발효유②	밥새우주먹밥⑤⑥⑨/ 우유②
열량/단백질					928/35	864/30
날짜	13	14	15	16	17	18
저녁	울무밥 근대된장국⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 파프리카햄볶음 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑰ 배추김치⑤⑥⑨	기장밥 부추맑은국⑤⑥ 매실청돼지불고기 ⑤⑥⑩ 배추전⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	대파달걀볶음밥①⑤ 미소장국⑤⑥ 오징어링튀김⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 닭곰탕떡국⑤ 들기름두부구이⑤ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	잡쌀현미밥 감자양파국⑤⑥ 소고기꼭창⑤⑥⑫⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	어묵채소덮밥 ①⑤⑥⑧⑨⑰ 유부살파국①②⑤⑥ 열무된장찌⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식	달걀토스트①②⑤⑥/ 우유②	채소호빵①②⑤⑥⑩ ⑬⑱/두유⑤	고구마맛탕⑤/우유②	치즈스틱①②⑤⑥	롤빵①②⑤⑥/우유②	피자빵①②⑤⑥⑩⑫ ⑮⑰/두유⑤
열량/단백질	798/38	808/32	829/31	772/43	890/31	863/30
날짜	20	21	22	23	24	25
저녁	차조밥 들깨무쌈국⑤⑥ 마파두부조림 ⑤⑥⑩⑫⑮⑰⑱ 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	흑미밥 동태살맑은국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 팽이버섯국⑤⑥ 순살치킨①⑤⑥⑮/ 데리야끼소스⑤⑥⑮⑱ 고춧가루나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	기장밥 시래기국⑤⑥ 베이컨달걀찜①⑤⑩ 감자당근채볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 동그랑땡구이①⑤⑥ ⑩⑬/케첩⑫ 마늘종볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 차돌된장국⑤⑥⑬ 주꾸미볶음⑤⑥/소면⑥ 마카로니콘샐러드 ①⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	크림스파게티②⑤⑥ ⑫⑬/사과주스	단팥빵①②⑤⑥/ 액상발효유②	사과/우유②	바나나팬케이크①② ⑤⑥/우유②	두부유부초밥①②⑤⑥/ 보리차	키위/호상발효유②
열량/단백질	843/38	816/31	792/35	853/32	779/34	874/36
날짜	27	28	29	30	31	
저녁	차조밥 쫄면어묵국 ①⑤⑥⑧⑨⑰ 두부스테이크 ①②⑤⑥⑫⑬ 참치브로콜리볶음⑤⑥⑱ 깍두기⑤⑥⑨	기장밥 맑은애호박국 닭고기주물럭⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	새우살갈국수⑤⑥⑨ 작은백미밥 김말이튀김 ②⑤⑥⑫⑬⑱ 오이고추된장무침⑤⑥	현미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 콩나물돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 공치살무조림⑤⑥ 팽이버섯전①⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	
오후간식	방울토마토⑫/ 액상발효유②	간장떡볶이①⑤⑥⑧ ⑨⑰/우유②	단호박꿀찜/두유⑤	시리얼⑤⑥/우유②	미니와플①②⑤⑥/ 액상발효유②	
열량/단백질	774/38	790/30	798/30	809/38	870/35	

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

[지역아동센터 식단안내]

- ① 학교급식법에 따라 권장 열량과 단백질량을 주 평균으로 산정하여 작성되었음을 알려드립니다.
- ② 760~950kcal 기준으로 작성되었으며, 만 12-14세에게 제공시 연령에 따라 배식량을 조절하여 제공 가능합니다.
- ③ 각 지역아동센터 기호에 맞추어 고춧가루를 별도로 첨가하여 조리 가능합니다.

*식단감수 없이 식단표를 무단으로 수정·사용할 경우 센터에서 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.