

2025년 11월 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	3 (월)	4 (화)	5 (수)	6 (목)	7 (금)
저녁	백미밥 달걀탕① 두부스테이크①②⑤⑥⑫⑬ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	목살숙주덮밥⑤⑥⑩ 감자된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	콩나물무밥⑤/양념장⑤⑥ 맑은두부국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 건새우애호박국⑤⑥⑨ 해물완자전 ①②⑤⑥⑨⑬⑭⑮ 고추장감자조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	389/16	429/13	342/15	441/19	415/15
날짜	10 (월)	11 (화)	12 (수)	13 (목)	14 (금)
저녁	백미밥 오징어묵국⑭ 오리고기채소볶음⑤⑥ 단호박범벅①⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨	감자수제비⑤⑥ 작은백미밥 다진소고기육전①⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 황태국⑤⑥ 한식잡채⑤⑥⑩ 브로콜리깨무침 배추김치⑤⑥⑨	시금치돈육소보로덮밥 ⑤⑥⑩⑮ 순두부백탕①⑤⑥ 마늘중조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 채소달걀찜① 무생채⑤⑥ 배추김치
열량/단백질	477/17	476/16	371/16	391/16	314/13
날짜	17 (월)	18 (화)	19 (수)	20 (목)	21 (금)
저녁	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 대패삼겹콩나물찜⑤⑥⑩ 김자반⑤ 배추김치⑤⑥⑨	버섯베이컨볶음밥①⑤⑩ 소고기묵국⑤⑥⑬ 단배추나물 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 새우살부추국⑤⑥⑨ 두부구이⑤/양념장⑤⑥ 고추장진미채무침⑤⑥⑭ 배추김치⑤⑥⑨	브로콜리짜장라이스 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 미소장국⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 느타리버섯숙주국⑤⑥ 고등어살구이⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	346/11	393/12	351/19	319/7	383/16
날짜	24 (월)	25 (화)	26 (수)	27 (목)	28 (금)
저녁	백미밥 배추된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 고구마채소튀김⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	돼지고기우영볶음밥 ⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 사과땅콩샐러드④⑫ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 다시마감자국⑤⑥ 팽이버섯달걀말이①⑤ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	게살청경채덮밥①⑤⑥⑧ 들깨미역국⑤⑥ 어묵채소조림 ①⑤⑥⑧⑨⑭ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 당근채볶음⑤ 백김치⑤⑥⑨
열량/단백질	475/14	362/13	320/11	265/9	374/14

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	산	산	산	산	산
	수산물 및 가공품								식육가공품							
	다랑어(참치)		고등어		오징어		동태/명태		갈치		꽃게		소고기		돼지고기	
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

▶ 알레르기 유발식품 19종

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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