

2025년 11월 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						1														
저녁	[지역아동센터 식단안내]					치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑫⑮⑰ 맑은유부국①②⑤⑥ 떡볶이①⑤⑥⑧⑨⑰ 단무지														
오후간식						배/우유②														
열량/단백질						818/30														
날짜	3	4	5	6	7	8														
저녁	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애너타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥⑧⑨⑰ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	약고추장채소비빔밥 ⑤⑥⑰ 미역장국⑤⑥ 햄박스테이크①②⑤⑥ ⑩⑰/소스②⑤⑥⑫⑰ 김구이⑤ 배추김치⑤⑥⑨	차조밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 훈제오리②⑤⑥⑰/ 머스타드①⑤⑥ 부추나물무침 배추김치⑤⑥⑨	울무밥 감자된장국⑤⑥ 삼치살무조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨	오므라이스①⑤⑫ 다시마양파국⑤⑥ 닭가슴살샐러드 ①⑤⑥⑰ 배추김치⑤⑥⑨														
오후간식	달걀토스트①②⑤⑥ /우유②	찐고구마/우유②	검은콩두유⑤	두부유부초밥①②⑤⑥ /액상발효유②	파배기①②⑤⑥ /우유②	간장비빔국수①⑤⑥ /호상발효유②														
열량/단백질	921/31	786/28	894/30	812/32	786/36	828/44														
날짜	10	11	12	13	14	15														
저녁	잡곡밥 맑은새우탕⑤⑥⑨ 닭다리살양념구이 ⑤⑥⑮ 숙주미나리무침 배추김치⑤⑥⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 단호박돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 만둣국 ①②⑤⑥⑩⑰⑱ 닭강정①⑤⑥⑮ 마늘종조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	기장밥 연두부맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 황태미역국⑤⑥ 소고기당면불고기 ⑤⑥⑰ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	메밀국수③⑤⑥ 작은백미밥 새우튀김⑤⑥⑨ 깍두기⑤⑥⑨														
오후간식	감자버터구이② /액상발효유②	롤빵①②⑤⑥ /우유②	수제블루베리요거트②	시리얼⑤⑥/우유②	단감/우유②	꿀호떡①②④⑤⑥ /우유②														
열량/단백질	768/39	813/31	787/35	797/31	824/34	879/37														
날짜	17	18	19	20	21	22														
저녁	울무밥 갈비탕⑤⑥⑰ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑰ 오이파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	기장밥 부대찌개①②⑤⑥⑩ ⑫⑮⑰ 두부조림⑤⑥ 단배추나물 배추김치⑤⑥⑨	새우김치볶음밥⑤⑥⑨ 곤약어묵국 ①⑤⑥⑧⑨⑰ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑤⑥⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 고등어살데리야끼구이 ⑤⑥⑦⑮⑱ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	차조밥 유부장국①②⑤⑥ 대패삼겹콩나물볶음 ⑤⑥⑩⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	달걀필라프⑤⑥⑮⑱ 돌깨시래깃국 마파두부조림⑤⑥⑩ 배추김치⑤⑥⑨														
오후간식	두유⑤	밤식빵①②④⑤⑥⑰ /우유②	미트볼스파게티①②⑤⑥⑩ ⑫⑮⑰/액상발효유②	채소호빵①②⑤⑥⑩ ⑰⑱/액상발효유②	굴/우유②	수제비⑤⑥ /호상발효유②														
열량/단백질	990/32	793/30	828/39	840/40	831/31	789/38														
날짜	24	25	26	27	28	29														
저녁	기장밥 오징어묵국⑰ 달걀당면전①⑤ 브로콜리깨무침 배추김치⑤⑥⑨	잡곡밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 소불고기⑤⑥⑰ 양배추숙쌈 /양념장⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	차조밥 시금치맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ /쌈장⑤⑥ 상추유자청무침 배추김치⑤⑥⑨	울무밥 소고기미역국⑤⑥⑰ 두부두루치기⑤⑥ 표고버섯무침 배추김치⑤⑥⑨	검정콩밥⑤ 달걀파국① 탕수육①②⑤⑥⑩⑮ ⑰/소스⑤⑥ 가지양념찜⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	새우살덮밥⑤⑥⑨⑮⑱ 아욱된장국⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨														
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②	단호박꿀찜/우유②	치즈스틱①②⑤⑥ /우유②	무지개떡/두유⑤	간장비빔당면①⑤⑥ /우유②	모닝빵감자샌드위치 ①②⑤⑥⑰/우유②														
열량/단백질	781/30	909/36	861/37	988/39	806/30	823/35														
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)				배추김치		콩		소고기		돼지고기		닭고기		오리고기					
	백미	현미	흑미	찰쌀	배추	고춧가루	두부류/콩국수/콩버찌	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		꽃게				햄박스테이크		떡갈비		부대찌개(햄)		탕수육	
	산		산		산		산		산		산		산		산		산		산	
[알레르기 유발식품 표시] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음																				

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