

2025년 12월 시간연장형 식단표

기관명:

만 3-5세



날짜	1 (월)	2 (화)	3 (수)	4 (목)	5 (금)
저녁	백미밥 들깨묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨	버섯리조프② 얼갈이된장국⑤⑥ 치킨가라아게 ①②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 오이피클	백미밥 소고기묵국⑤⑥⑯ 콩치어호박조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨	어묵우동①⑤⑥⑧⑨⑰ 작은백미밥 너비아니구이⑤⑥⑩⑮⑰ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 달걀찜국① 돼지고기단호박조림⑤⑥⑩ 김가루무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	359/11	291/16	445/20	370/15	340/19
날짜	8 (월)	9 (화)	10 (수)	11 (목)	12 (금)
저녁	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 삼치살구이⑤⑥ 배추나물 깍두기⑤⑥⑨	닭살필라프⑤⑥⑮⑰ 두부장국⑤⑥ 우영견과류조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 맑은동태국⑤⑥ 떡갈비피망조림⑤⑥⑩⑰ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	무밥/양념장⑤⑥ 단배추된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 당근복어국⑤⑥ 새우살케첩조림⑤⑥⑨⑫ 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	392/21	353/16	360/14	400/15	367/20
날짜	15 (월)	16 (화)	17 (수)	18 (목)	19 (금)
저녁	백미밥 어묵국①⑤⑥⑧⑨⑰ 당면달걀말이①⑤ 토마토샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑤⑥⑨	시금치카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 홍합살묵국⑮ 김말이튀김⑤ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 콩나물김치국⑤⑥⑨ 간장목살구이⑤⑥⑩ 고구마맛탕⑤ 김구이⑤	소고기연근볶음밥⑤⑥⑯ 유부된장국①②⑤⑥ 북어채양파조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 참치두부조림⑤⑥⑮ 오이나물 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	376/14	443/12	390/13	464/21	461/25
날짜	22 (월) 동지	23 (화)	24 (수)	25 (목) 크리스마스	26 (금)
저녁	백미밥 달걀떡국① 소고기장조림⑤⑥⑯ 무생채 백김치⑤⑥⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 다시마감자국⑤⑥ 옥수수샐러드①⑤⑥⑯ 오리엔탈⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 돼지고기된장찌개⑤⑥⑩ 훈제오리정향채볶음②⑤⑥⑰ 새송이버섯전①⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨		백미밥 달걀숙주맑은국⑤ 잡채⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	526/18	294/9	494/20		422/18
날짜	29 (월)	30 (화)	31 (수)	▶ 알레르기 유발식품 19종 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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	
저녁	백미밥 오징어묵국⑰ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 애호박볶음 배추김치⑤⑥⑨	달걀볶음밥①⑤ 맑은배춧국 김가루실파무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 닭다리살구이②⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨		
열량/단백질	381/18	313/11	431/18		

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