

# 2025년 12월 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                                                              | 2                                                               | 3                                                                  | 4                                                                                                                                                                       | 5                                                             | 6                                                          |                 |     |   |       |  |     |    |      |   |       |  |   |             |  |          |      |     |   |     |  |   |  |   |   |  |  |
| 저녁                                                                                                                                                             | 흑미밥<br>달걀국①<br>두부강정⑤⑥⑫<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑥⑨                    | 수수밥<br>들깨시래깃국<br>소고기파채불고기<br>⑤⑥⑬<br>연근개소스무침①⑤⑥⑬<br>배추김치⑤⑥⑨      | 돼지고기깻잎볶음밥<br>⑤⑥⑩<br>감자된장국⑤⑥<br>단호박튀김①⑤⑥<br>깍두기⑤⑥⑨                  | 참쌀현미밥<br>사골만둣국<br>①②⑤⑥⑩⑬⑮<br>콩치살조림⑤⑥<br>느타리버섯볶음⑤⑥<br>배추김치⑤⑥⑨                                                                                                            | 백미밥<br>콩비지찌개⑤⑥⑨⑩<br>닭살참살구이⑤⑥⑬<br>맛살파프리카초무침<br>①⑤⑥⑧<br>배추김치⑤⑥⑨ | 참치김치볶음밥<br>⑤⑥⑧⑨<br>홍합살미역국⑤⑥⑬<br>김구이⑤<br>깍두기⑤⑥⑨             |                 |     |   |       |  |     |    |      |   |       |  |   |             |  |          |      |     |   |     |  |   |  |   |   |  |  |
|                                                                                                                                                                | 오후간식                                                           | 꿀호떡①②④⑤⑥/<br>우유②                                                | 양념꼬치어묵①⑤⑥<br>⑧⑨⑬/우유②                                               | 치즈스틱①②⑤⑥<br>/액상발효유②                                                                                                                                                     | 바나나/우유②                                                       | 짜장떡볶이①②⑤⑥⑧<br>⑨⑩⑬⑮⑬/오렌지주스                                  | 잔치국수⑤⑥/우유②      |     |   |       |  |     |    |      |   |       |  |   |             |  |          |      |     |   |     |  |   |  |   |   |  |  |
| 열량/단백질                                                                                                                                                         | 760/33                                                         | 785/31                                                          | 767/30                                                             | 766/34                                                                                                                                                                  | 868/38                                                        | 750/37                                                     |                 |     |   |       |  |     |    |      |   |       |  |   |             |  |          |      |     |   |     |  |   |  |   |   |  |  |
| 날짜                                                                                                                                                             | 8                                                              | 9                                                               | 10                                                                 | 11                                                                                                                                                                      | 12                                                            | 13                                                         |                 |     |   |       |  |     |    |      |   |       |  |   |             |  |          |      |     |   |     |  |   |  |   |   |  |  |
| 저녁                                                                                                                                                             | 기장밥<br>육개장⑤⑥⑬<br>새우살데리야끼조림<br>⑤⑥⑨<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑥⑨        | 차조밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>간장찜닭⑤⑥⑬<br>배추나물<br>깍두기⑤⑥⑨                    | 수수밥<br>콩나물무채국⑤<br>치즈돈가스①②⑤⑥⑩/<br>소스②⑤⑥⑬⑮<br>굴샐러드<br>깍두기⑤⑥⑨         | 백미밥<br>복어국⑤⑥<br>소고기장조림⑤⑥⑬<br>브로콜리초무침⑤⑥<br>배추김치⑤⑥⑨                                                                                                                       | 흑미밥<br>순두부국⑤⑥<br>훈제오리고기②⑤⑥⑬<br>부추무침<br>무쌈                     | 오므라이스①⑤⑫<br>유부팽이버섯국<br>①②⑤⑥<br>고구마건포도샐러드<br>①⑤⑥⑬<br>깍두기⑤⑥⑨ |                 |     |   |       |  |     |    |      |   |       |  |   |             |  |          |      |     |   |     |  |   |  |   |   |  |  |
|                                                                                                                                                                | 오후간식                                                           | 밤식빵①②④⑤⑥⑬/<br>우유②                                               | 두부유부초밥①②⑤⑥/<br>액상발효유②                                              | 두유⑤                                                                                                                                                                     | 약과⑤⑥/우유②                                                      | 꿀가래떡/우유②                                                   | 블루베리요거트②        |     |   |       |  |     |    |      |   |       |  |   |             |  |          |      |     |   |     |  |   |  |   |   |  |  |
| 열량/단백질                                                                                                                                                         | 821/39                                                         | 755/33                                                          | 937/36                                                             | 923/33                                                                                                                                                                  | 852/30                                                        | 856/33                                                     |                 |     |   |       |  |     |    |      |   |       |  |   |             |  |          |      |     |   |     |  |   |  |   |   |  |  |
| 날짜                                                                                                                                                             | 15                                                             | 16                                                              | 17                                                                 | 18                                                                                                                                                                      | 19                                                            | 20                                                         |                 |     |   |       |  |     |    |      |   |       |  |   |             |  |          |      |     |   |     |  |   |  |   |   |  |  |
| 저녁                                                                                                                                                             | 참쌀현미밥<br>버섯맑은국⑤⑥<br>돼지고기김치찌<br>⑤⑥⑨⑩<br>김자반⑤<br>상추유자청샐러드        | 기장밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>삼치살간장조림⑤⑥<br>부추호박전①⑤⑥<br>배추김치⑤⑥⑨              | 양배추닭고기덮밥<br>⑤⑥⑬⑮<br>미역국⑤⑥<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑤⑥⑨                     | 차조밥<br>사골곰국②⑤⑩⑬<br>너비아니구이<br>⑤⑥⑩⑬⑮<br>단배추겉절이⑤⑥<br>깍두기⑤⑥⑨                                                                                                                | 잡곡밥<br>배추어묵국<br>①⑤⑥⑧⑨⑬<br>돼지고기수육⑩<br>쌈다시마/초고추장⑤⑥<br>배추김치⑤⑥⑨   | 칼국수⑤⑥<br>작은백미밥<br>파프리카참치전<br>①⑤⑥⑧<br>깍두기⑤⑥⑨                |                 |     |   |       |  |     |    |      |   |       |  |   |             |  |          |      |     |   |     |  |   |  |   |   |  |  |
|                                                                                                                                                                | 오후간식                                                           | 붕어빵①②⑤⑥/<br>우유②                                                 | 검은콩두유⑤                                                             | 모닝빵달걀샌드위치①②<br>⑤⑥⑬/액상발효유②                                                                                                                                               | 단호박꿀찜/우유②                                                     | 시리얼⑤⑥/우유②                                                  | 찐고구마/우유②        |     |   |       |  |     |    |      |   |       |  |   |             |  |          |      |     |   |     |  |   |  |   |   |  |  |
| 열량/단백질                                                                                                                                                         | 753/37                                                         | 799/34                                                          | 765/30                                                             | 804/33                                                                                                                                                                  | 781/29                                                        | 798/30                                                     |                 |     |   |       |  |     |    |      |   |       |  |   |             |  |          |      |     |   |     |  |   |  |   |   |  |  |
| 날짜                                                                                                                                                             | 22 동지                                                          | 23                                                              | 24                                                                 | 25 크리스마스                                                                                                                                                                | 26                                                            | 27                                                         |                 |     |   |       |  |     |    |      |   |       |  |   |             |  |          |      |     |   |     |  |   |  |   |   |  |  |
| 저녁                                                                                                                                                             | 수수밥<br>돼지고기고추장찌개<br>⑤⑥⑩<br>당근달걀찜①<br>우영강정⑤⑥<br>배추김치⑤⑥⑨         | 흑미밥<br>소고기묵국⑤⑥⑬<br>대구살전①⑤⑥<br>단배추된장무침⑤⑥<br>깍두기⑤⑥⑨               | 새우살토마토스파게티<br>②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑮<br>양송이수프②⑤⑥⑬⑮<br>목살찜스테이크<br>②⑤⑥⑩⑫⑬<br>양배추피클 |                                                                                                                                                                         | 기장밥<br>꽃게된장국⑤⑥⑧<br>두부조림⑤⑥<br>감자채피망볶음⑤<br>배추김치⑤⑥⑨              | 닭고기김치볶음밥<br>⑤⑥⑨⑬<br>무버섯국⑤⑥<br>메추리알장조림<br>①⑤⑥<br>깍두기⑤⑥⑨     |                 |     |   |       |  |     |    |      |   |       |  |   |             |  |          |      |     |   |     |  |   |  |   |   |  |  |
|                                                                                                                                                                | 오후간식                                                           | 단팃죽/우유②                                                         | 과일요거트범벅②                                                           |                                                                                                                                                                         | 컵케이크①②⑤⑥/<br>오렌지주스                                            | 무지개떡/우유②                                                   | 팔짚빵/두유⑤         |     |   |       |  |     |    |      |   |       |  |   |             |  |          |      |     |   |     |  |   |  |   |   |  |  |
| 열량/단백질                                                                                                                                                         | 855/44                                                         | 758/41                                                          | 947/39                                                             |                                                                                                                                                                         | 881/34                                                        | 792/33                                                     |                 |     |   |       |  |     |    |      |   |       |  |   |             |  |          |      |     |   |     |  |   |  |   |   |  |  |
| 날짜                                                                                                                                                             | 29                                                             | 30                                                              | 31                                                                 | [ 지역아동센터 식단안내 ]                                                                                                                                                         |                                                               |                                                            |                 |     |   |       |  |     |    |      |   |       |  |   |             |  |          |      |     |   |     |  |   |  |   |   |  |  |
| 저녁                                                                                                                                                             | 참쌀현미밥<br>건새우아욱국⑤⑥⑨<br>고추장불고기⑤⑥⑩<br>맛살미역줄기볶음<br>①⑤⑥⑧<br>배추김치⑤⑥⑨ | 차조밥<br>우거지감자탕⑤⑥⑩<br>비엔나칠리소스볶음<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑮<br>세발나물무침⑤⑥<br>배추김치⑤⑥⑨ | 채소카레라이스<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑮<br>미소장국⑤⑥<br>오징어튀김①⑤⑥⑬<br>깍두기⑤⑥⑨                | ①학교급식법에 따라 권장 열량과 단백질량을 주 평균으로 산정하여 작성되었음을 알려드립니다.<br>②760~950kcal 기준으로 작성되었으며, 만 12~14세에게 제공시 연령에 따라 배식량을 조절하여 제공 가능합니다.<br>③각 지역아동센터 기호에 맞추어 고춧가루를 별도로 첨가하여 조리 가능합니다. |                                                               |                                                            |                 |     |   |       |  |     |    |      |   |       |  |   |             |  |          |      |     |   |     |  |   |  |   |   |  |  |
|                                                                                                                                                                | 오후간식                                                           | 잼모닝빵①②⑤⑥/<br>우유②                                                | 굴/액상발효유②                                                           |                                                                                                                                                                         |                                                               |                                                            | 과배기①②⑤⑥/<br>우유② |     |   |       |  |     |    |      |   |       |  |   |             |  |          |      |     |   |     |  |   |  |   |   |  |  |
| 열량/단백질                                                                                                                                                         | 797/34                                                         | 799/37                                                          | 856/31                                                             |                                                                                                                                                                         |                                                               |                                                            |                 |     |   |       |  |     |    |      |   |       |  |   |             |  |          |      |     |   |     |  |   |  |   |   |  |  |
| 원산지 표시                                                                                                                                                         | 쌀 (밥,죽,누룽지)                                                    |                                                                 |                                                                    | 배추김치                                                                                                                                                                    |                                                               | 콩                                                          |                 | 소고기 |   | 돼지고기  |  | 닭고기 |    | 오리고기 |   |       |  |   |             |  |          |      |     |   |     |  |   |  |   |   |  |  |
|                                                                                                                                                                | 백미                                                             |                                                                 |                                                                    | 현미                                                                                                                                                                      |                                                               |                                                            | 흑미              |     |   | 참쌀    |  |     | 배추 |      |   | 고춧가루  |  |   | 두부류/콩국수/콩비지 |  | 국내산      |      | 수입산 |   |     |  |   |  |   |   |  |  |
|                                                                                                                                                                | 산                                                              |                                                                 |                                                                    | 산                                                                                                                                                                       |                                                               |                                                            | 산               |     |   | 산     |  |     | 산  |      |   | 산     |  |   | 산           |  | 한우/육우/젓소 |      | 산   |   | 산   |  | 산 |  | 산 |   |  |  |
|                                                                                                                                                                | 수산물 및 가공품                                                      |                                                                 |                                                                    |                                                                                                                                                                         |                                                               |                                                            |                 |     |   |       |  |     |    |      |   | 식육가공품 |  |   |             |  |          |      |     |   |     |  |   |  |   |   |  |  |
|                                                                                                                                                                | 다랑어(참치)                                                        |                                                                 |                                                                    | 고등어                                                                                                                                                                     |                                                               |                                                            | 오징어             |     |   | 동태/명태 |  |     | 갈치 |      |   | 꽃게    |  |   | 치즈돈가스       |  |          | 너비아니 |     |   | 비엔나 |  |   |  |   |   |  |  |
| 산                                                                                                                                                              |                                                                |                                                                 | 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) ⑲잣 ※ 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.