

2026년 1월 시간연장형 식단표

기관명:

만 1-2세

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

[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				1 (목) 새해첫날	2 (금)
저녁	▶ 알레르기 유발식품 19종 ①난류 ②유유 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				백미밥 봄동된장국⑤⑥ 소고기쪽파볶음⑤⑥⑬ 간장무조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질					226/11
날짜	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)
저녁	백미밥 닭곰탕⑤ 삼치살감자조림⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	유부우동①②③⑥ 작은백미밥 팽이버섯참치전①⑤⑥⑬ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 단호박맛탕⑤ 배추김치⑤⑥⑨	돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯⑰ 어묵탕①⑤⑥⑧⑨⑰ 미역맛살소무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 냉이된장국⑤⑥ 두부두루치기⑤⑥ 파프리카배무침 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	258/15	278/16	256/8	238/10	203/8
날짜	12 (월)	13 (화)	14 (수)	15 (목)	16 (금)
저녁	백미밥 콩나물국⑤ 새우살부추전①⑤⑥⑨ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	버섯곤드레밥⑤ 호박된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 맑은다시맛국⑤⑥ 고등어살구이⑤⑥⑦ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	애호박가지덮밥⑤⑥⑩ 두부새우전국⑤⑨ 양파소스닭구이⑤⑥⑮ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 달걀실팍국① 소고기당면불고기⑤⑥⑰ 시래기된장무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	211/9	243/8	226/10	269/15	323/12
날짜	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)
저녁	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 연두부⑤/양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	나물비빔밥⑤/ 달래양념장⑤⑥ 복쌈국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩⑰ 김구이⑤	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기우엉조림⑤⑥⑰ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	베이컨청경채볶음밥 ①⑤⑥⑩ 아욱된장국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 갈비탕⑤⑥⑰ 오징어새송이볶음⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	226/12	249/10	228/10	278/11	348/12
날짜	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금)
저녁	백미밥 배추당면국①⑤⑥ 두부탕수⑤⑥⑫ 감자채양파볶음⑤ 깍두기⑤⑥⑨	양배추햄덮밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯⑰ 냉이된장국⑤⑥ 가라아게튀김①⑤⑥⑮ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 새우살묵국⑨ 콩치애호박조림⑤⑥ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	감자수제비⑤⑥ 작은백미밥 돼지고기육전①⑤⑥⑩ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 맑은소고기국⑤⑥⑰ 온두부⑤/ 참치김치볶음⑤⑥⑨⑰ 고사리들깨나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	297/8	279/14	230/13	291/13	330/21

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)중표기 수입산(나라명 표기)										
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산						
	수산물							식육가공품										
다랑어(참치)		고등어		오징어		동태/명태		갈치		꽃게		동그랑땡	소고기	산	돼지고기	산	닭고기	산
산		산		산		산		산		산		햄	소고기	산	돼지고기	산	닭고기	산
												베이컨	소고기	산	돼지고기	산	닭고기	산