

2026년 1월 시간연장형 식단표

기관명:

만 3-5세

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 | | |  | | 백미밥 봄동된장국⑤⑥ 소고기쪽파볶음⑤⑥⑬ 간장무조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨ | | |
| 열량/단백질 | | | | | 348/17 | | |
| 날짜 | | | 5 (월) | 6 (화) | 7 (수) | 8 (목) | 9 (금) |
| 저녁 | | | 백미밥 닭곰탕⑤ 삼치살감자조림⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨ | 유부우동①②⑤⑥ 작은백미밥 팽이버섯참치전①⑤⑥⑱ 깍두기⑤⑥⑨ | 백미밥 무채국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 단호박견과류맛탕④⑤⑭ 배추김치⑤⑥⑨ | 돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯⑰ 어묵탕①⑤⑥⑧⑨⑰ 미역맛살초무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑤⑥⑨ | 백미밥 냉이된장국⑤⑥ 두부두루치기⑤⑥ 파프리카배무침 배추김치⑤⑥⑨ |
| 열량/단백질 | | | 397/23 | 427/25 | 472/16 | 366/15 | 313/13 |
| 날짜 | | | 12 (월) | 13 (화) | 14 (수) | 15 (목) | 16 (금) |
| 저녁 | | | 백미밥 콩나물국⑤ 새우살부추전①⑤⑥⑨ 무생채 배추김치⑤⑥⑨ | 버섯곤드레밥⑤ 호박된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨ | 백미밥 맑은다시맛국⑤⑥ 고등어살구이⑤⑥⑦ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨ | 애호박가지덮밥⑤⑥⑩ 두부새우젓국⑤⑨ 양파소스닭구이⑤⑥⑮ 배추김치⑤⑥⑨ | 백미밥 달걀실팍국① 소고기당면불고기⑤⑥⑰ 시래기된장무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨ |
| 열량/단백질 | | | 321/14 | 374/13 | 348/15 | 414/23 | 496/18 |
| 날짜 | | | 19 (월) | 20 (화) | 21 (수) | 22 (목) | 23 (금) |
| 저녁 | | | 백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 연두부⑤/양념장⑤⑥ 잔멸치호두조림⑤⑥⑭ 배추김치⑤⑥⑨ | 나물비빔밥⑤/ 달래양념장⑤⑥ 복엇국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩⑰ 김구이⑤ | 백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기우엉조림⑤⑥⑰ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨ | 베이컨청경채볶음밥 ①⑤⑥⑩ 아욱된장국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 깍두기⑤⑥⑨ | 백미밥 갈비탕⑤⑥⑰ 오징어새송이볶음⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨ |
| 열량/단백질 | | | 385/19 | 383/15 | 350/16 | 427/17 | 535/18 |
| 날짜 | | | 26 (월) | 27 (화) | 28 (수) | 29 (목) | 30 (금) |
| 저녁 | | | 백미밥 배추당면국①⑤⑥ 두부탕수⑤⑥⑫ 감자채양파볶음⑤ 깍두기⑤⑥⑨ | 양배추햄덮밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯⑰ 냉이된장국⑤⑥ 가라아게튀김①⑤⑥⑮ 배추김치⑤⑥⑨ | 백미밥 새우살묵국⑨ 콩치어호박조림⑤⑥ 봄동겉절이⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨ | 감자수제비⑤⑥ 작은백미밥 돼지고기육전①⑤⑥⑩ 배추김치⑤⑥⑨ | 백미밥 맑은소고기국⑤⑥⑰ 온두부⑤/ 참치김치볶음⑤⑥⑨⑰ 고사리들깨나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨ |
| 열량/단백질 | | | 457/12 | 429/22 | 359/21 | 447/19 | 508/33 |

| 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 | 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 | | | |