

2026년 1월 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	[지역아동센터 식단안내]			1 새해첫날	2	3
저녁	① 학교급식법에 따라 권장 열량과 단백질량을 주 평균으로 산정하여 작성되었음을 알려드립니다. ② 760~950kcal 기준으로 작성되었으며, 만 12~14세에게 제공시 연령에 따라 배식량을 조절하여 제공 가능합니다. ③ 각 지역아동센터 기호에 맞추어 고춧가루를 별도로 첨가하여 조리 가능합니다.				떡만둣국①②⑤⑥⑩⑬⑮ 작은백미밥 새우칠리소스볶음 ⑤⑥⑨⑫ 배추김치⑤⑥⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 미소장국⑤⑥ 못난이채소튀김①⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식					사과/우유②	잼찐즈모닝빵①②⑤⑥/ 두유⑤
열량/단백질					851/43	865/31
날짜	5	6	7	8	9	10
저녁	귀리밥 닭개장⑤⑥⑬ 삼치무조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨	찹쌀현미밥 복엇국⑤⑥ 차돌박이볶음우동⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	베트남쌀국수⑤⑥⑬ 작은백미밥 닭다리살조림⑤⑥⑬ 양파장아찌⑤⑥	차조밥 소고기콩나물국⑤⑥⑬ 두부양념구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	수수밥 유부장국①②⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩/ 소스②⑤⑥⑫⑬ 오이나물 배추김치⑤⑥⑨	검정콩밥⑤ 사골곰국②⑤⑩⑬ 오징어볶음⑤⑥⑪/ 소면⑥ 동조나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	수제바나나우유②	무지개떡/우유②	견과류바④⑤⑬⑮/ 호상발효유②	카스테라①②⑤⑥/ 우유②	약과⑤⑥/액상발효유②	딸기/우유②
열량/단백질	829/37	902/30	910/37	838/30	922/31	749/35
날짜	12	13	14	15	16	17
저녁	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 달걀장조림①⑤⑥ 부추사과무침 깍두기⑤⑥⑨	차조밥 감자수제비국⑤⑥ 갈치살무조림⑤⑥ 애호박볶음 배추김치⑤⑥⑨	새우살필라프⑤⑥⑨ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 미트볼조림 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 깍두기⑤⑥⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 닭살갈릭버터볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	찹쌀현미밥 배추김치국⑤⑥⑨ 마파두부조림 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑬⑮ 달걀팥국① 비빔만두 ①②⑤⑥⑩⑬⑮ 단무지
오후간식	채소호빵⑤⑥⑩⑬⑮/ 코코아우유②	굴/우유②	식혜	떡고치⑤⑥⑫/우유②	꿀호떡①②④⑤⑥/ 우유②	미니붕어빵①②⑤⑥/ 우유②
열량/단백질	887/36	812/30	855/32	756/29	807/32	911/35
날짜	19	20	21	22	23	24
저녁	차조밥 버섯찌개⑤⑥ 고등어살구이⑤⑥⑦ 브로콜리깨무침 배추김치⑤⑥⑨	검정콩밥⑤ 건새우묵국⑤⑥⑨ 닭살양배추볶음 ⑤⑥⑬ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	소고기무밥⑬/ 양념장⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ 코다리강정⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 두부미역국⑤⑥ 매실청돼지불고기 ⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	기장밥 들깨무채국⑤⑥ 떡갈비찜스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬ 배추나물 깍두기⑤⑥⑨	닭고기김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑮ 애호박된장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식	단호박샌드위치①② ⑤⑥⑬/우유②	간장떡볶이①⑤⑥⑧ ⑨⑪/과채주스	롤빵①②⑤⑥/ 우유②	치즈스틱①②⑤⑥/ 액상발효유②	유부초밥①②⑤⑥/ 우유②	검은콩두유⑤
열량/단백질	802/33	805/39	866/42	777/38	876/29	790/28
날짜	26	27	28	29	30	31
저녁	흑미밥 소고기대파국⑤⑥⑬ 채소달걀찜① 고구마전①⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	차조밥 어묵탕①⑤⑥⑧⑨⑪ 돼지고기양파볶음 ⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	채소볶음밥⑤⑥ 시래기맑은국 오징어초무침⑤⑥⑪ 김구이⑤	찹쌀현미밥 순두부떡탕①⑤ 가자미살양념조림⑤⑥ 맛살마늘중볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑤⑥⑨	기장밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 닭살당면볶음⑤⑥⑬ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 백짬뽕국⑤⑨⑩⑪⑮ 수제찹쌀탕수육⑤⑥⑩ 상추유자청샐러드 깍두기⑤⑥⑨
오후간식	바나나/우유②	시리얼⑤⑥/우유②	꿀가래떡/두유②	찐빵②⑤⑥/우유②	달걀토스트①②⑤⑥/ 액상발효유②	사과/우유②
열량/단백질	857/30	769/31	869/37	827/47	906/39	784/34

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)				배추김치		콩	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	백미	현미	흑미	잡쌀	배추	고춧가루	두부류/콩국수/콩버찌	국내산	수입산	산	산	산
	산	산	산	산	산	산	산	한우/육우/젓소	산	산	산	산
	수산물 및 가공품							식육가공품				
	다랑어(참치)	고등어	오징어	동태/명태	진미	꽃게	돈가스	미트볼	떡갈비	산	산	산

[알레르기 유발식품 표시]
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음

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