

# 2026년 2월 시간연장형 식단표

기관명:

만 1-2세

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

날짜	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)
저녁	백미밥 두부탕국⑤⑥⑬ 봄동달걀전①⑤ 어묵양파볶음①⑤⑥⑧⑨⑬⑭ 배추김치⑤⑥⑨	닭가슴살짜장라이스 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 시금치된장국⑤⑥ 물만두①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ / 양념장⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 느타리버섯국⑤⑥ 고등어살구이⑤⑥⑦ 아욱나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	달걀스크램블덮밥①⑤ 부추맑은국⑤⑥ 소고기곤약조림⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 감자수제비⑤⑥ 참치깻잎전①⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	272/12	240/10	227/10	240/15	359/16
날짜	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)
저녁	백미밥 들깨묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨	새우애호박볶음밥⑤⑥⑨ 소고기시래깃국⑤⑥⑬ 콩자반⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 콩나물국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	브로콜리햄덮밥 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 닭살숙주맑은국⑤ 배추나물 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 오리고구마조림⑤⑥ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	236/7	228/11	206/10	229/11	211/8
날짜	16 (월)	17 (화) 설날	18 (수)	19 (목)	20 (금)
저녁				소고기버섯덮밥⑤⑥⑬⑮ 달걀국① 당근콘샐러드①⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 닭고기양배추볶음⑤⑥⑮ 고구마채전⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨
열량/단백질				278/10	272/12
날짜	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)
저녁	백미밥 돼지고기대파국⑤⑥⑩ 공치살무조림⑤⑥ 봄동나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	미트볼시금치스파게티 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 크림수프②⑤⑥⑮⑯ 스크램블에그①②⑤ 오이피클	백미밥 근대된장국⑤⑥ 소고기우엉조림⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨	치즈김치볶음밥 ①②⑤⑥⑨⑩⑬⑭⑮ 순두부국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 감자호박국⑤⑥ 삼치살데리야끼조림⑤⑥ 팽이버섯피망볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	252/12	226/9	212/10	259/11	232/11
날짜					
저녁	<p>[ 시간연장형 식단안내 ]</p> <p>① 식단의 활용도를 높이기 위해 중식 메뉴의 식재료를 활용한 일품요리 위주 메뉴로 구성</p> <p>② 제공된 레시피를 활용하여 다양하고 적절한 식재료 사용 권장</p> <p>③ 적정배식량 교육자료를 활용하여 연령별 배식 방법을 확인 후 사용 권장</p>				
열량/단백질					

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							식육가공품			
	다랑어(참치)	고등어	오징어	동태/명태	갈치	꽃게	햄	소고기	산 돼지고기	산 닭고기	산
	산	산	산	산	산	산	미트볼	소고기	산 돼지고기	산 닭고기	산
								소고기	산 돼지고기	산 닭고기	산

## ▶ 알레르기 유발식품 19종

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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