

2026년 2월 시간연장형 식단표

발행일: 2026년 1월 15일
발행처: 영양·기획팀

기관명:

만 3-5세

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 어묵양파볶음①⑤⑥⑧⑨⑬⑰ 배추김치⑤⑥⑨ | 닭가슴살짜장라이스 ②⑤⑥⑩⑬⑮⑰ 시금치된장국⑤⑥ 물만두①②⑤⑥⑩⑬⑮⑰ / 양념장⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨ | 백미밥 느타리버섯국⑤⑥ 고등어살구이⑤⑥⑦ 아욱나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨ | 달걀스크램블덮밥①⑤ 부추맑은국⑤⑥ 소고기곤약조림⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨ | 백미밥 감자수제비⑤⑥ 참치깻잎전①⑤⑥⑬ 매콤콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨ |
| 열량/단백질 | 418/19 | 370/15 | 349/16 | 370/22 | 563/26 |
| 날짜 | 9 (월) | 10 (화) | 11 (수) | 12 (목) | 13 (금) |
| 저녁 | 백미밥 들깨묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨ | 새우애호박볶음밥⑤⑥⑨ 소고기시래깃국⑤⑥⑬ 콩자반⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨ | 백미밥 콩나물국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 잔멸치아몬드볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨ | 브로콜리햄덮밥 ①②⑤⑥⑩⑬⑮⑰ 닭살숙주맑은국⑤ 배추나물 깍두기⑤⑥⑨ | 백미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 오리고구마조림⑤⑥ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨ |
| 열량/단백질 | 363/11 | 350/17 | 346/16 | 352/17 | 324/12 |
| 날짜 | 16 (월) | 17 (화) 설날 | 18 (수) | 19 (목) | 20 (금) |
| 저녁 |  | | | 소고기버섯덮밥⑤⑥⑬⑮⑰ 달걀국① 당근콘샐러드①⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨ | 백미밥 두부미역국⑤⑥ 닭고기양배추볶음⑤⑥⑬ 고구마채전⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨ |
| 열량/단백질 | | | | 427/16 | 418/18 |
| 날짜 | 23 (월) | 24 (화) | 25 (수) | 26 (목) | 27 (금) |
| 저녁 | 백미밥 돼지고기대파국⑤⑥⑩ 공치살무조림⑤⑥ 봄동겉절이⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨ | 미트볼시금치스파게티 ①②⑤⑥⑩⑬⑮⑰ 크림수프②⑤⑥⑬⑮⑰ 스크램블에그①②⑤ 오이피클 | 백미밥 근대된장국⑤⑥ 소고기우엉조림⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨ | 치즈김치볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑬⑮⑰ 순두부국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨ | 백미밥 감자호박국⑤⑥ 삼치살데리야끼조림⑤⑥ 팽이버섯피망볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨ |
| 열량/단백질 | 392/19 | 348/14 | 326/15 | 399/17 | 356/17 |
| 날짜 | [시간연장형 식단안내] | | | | |
| 저녁 | 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 | | | | |
| 열량/단백질 | | | | | |

| 원산지 표시 | 쌀 (밥,죽,누룽지) | | | | 배추김치 | | 콩 | | 소고기 | | 돼지고기 | | 닭고기 | | 오리고기 | | | | |
|-----------|-------------|----|-----|----|------|------|-------------|--|------------------------------|--|------|--|-----|-----|------|------|---|-----|---|
| | 백미 | 현미 | 흑미 | 찰쌀 | 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