

2026년 2월 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	2	3	4	5	6	7
점심	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 생선가스①⑤⑥/ 타르타르소스①②⑤⑥⑬ 표고버섯나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	기장밥 감자다시맛국⑤⑥ 돼지고기감자찜⑤⑥⑨⑩ 두부쪽가무침⑤ 건파래자반⑤	소고기잡채덮밥⑤⑥⑬ 콩나물국⑤ 치커리유자청무침 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 맑은묵국⑤⑥ 달걀고기⑤⑥⑬ 애오박채전①⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	완두콩밥 미역국⑤⑥ 삼치살양념조림⑤⑥ 연근개소스무침 ①⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨	해물볶음밥 ①⑤⑥⑧⑨⑬ 미소장국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	볶음우동⑤⑥⑨⑬/ 우유②	백설기/두유⑤	롤빵①②⑤⑥/ 우유②	약과⑤⑥/우유②	떡볶이①⑤⑥⑧⑨⑬/ 우유②	모닝빵달걀샌드위치 ①②⑤⑥⑬/액상발효유②
열량/단백질	745/31	965/35	846/33	881/29	791/33	856/33
날짜	9	10	11	12	13	14
점심	기장밥 버섯들깨탕⑤⑥ 고추장돈육불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	찬살현미밥 오징어국⑤⑥⑬ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬⑭ 단호박꿀찜 깍두기⑤⑥⑨	새우살토마토스파게티 ②⑤⑥⑨⑩⑬⑭⑮ 감자수프①②⑤⑥⑩⑬⑭ 닭가슴살샐러드 ①⑤⑥⑬⑭ 오이피클	차조밥 두부탕국⑤⑥⑬ 오리고기볶음⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기우영볶음⑤⑥⑬ 브로콜리토마토무침⑬ 배추김치⑤⑥⑨	사골떡국②⑤⑩⑬ 작은백미밥 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	채소호빵⑤⑥⑩⑬⑭/ 액상발효유②	양념고치어묵①⑤⑥ ⑧⑨⑬/우유②	수제블루베리요거트②	검은콩두유⑤	과배기①②⑤⑥/ 우유②	딸기/우유②
열량/단백질	835/25	783/33	820/45	914/33	859/28	774/30
날짜	16	17 (월요일)	18	19	20	21
점심				찬살현미밥 된장찌개⑤⑥ 당근달걀말이①⑤ 고막살채소무침⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨	기장밥 육개장⑤⑥⑬ 고등어살구이⑤⑥⑦ 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑤⑥⑨	마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 맑은유부다시맛국⑤⑥ 옥수수파프리카전①⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식				잼치즈샌드위치①②⑤⑥/ 액상발효유②	한라봉/우유②	팥시루떡/두유⑤
열량/단백질				867/40	765/36	932/32
날짜	23	24	25	26	27	28
점심	차조밥 동태살탕⑤⑥ 모듬장조림①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 콩가루배추국⑤⑥ 닭다리살양념구이⑤⑥⑬ 냉이나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	콩나물밥⑤/양념장⑤⑥ 조갯살된장국⑤⑥⑬ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 비엔나칠리소스볶음 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 유채나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	기장밥 사골곰국②⑤⑩⑬ 양념두부찜⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨	짜장면②⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 달걀파국① 만두탕수 ①②⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 단무지무침
오후간식	찐고구마/우유②	꿀가래떡/액상발효유②	시리얼⑤⑥/우유②	버터감자구이②/ 과채주스	피자빵①②⑤⑥⑩⑬ ⑬/우유②	굴/우유②
열량/단백질	742/34	795/35	752/31	794/34	787/35	812/32

【지역아동센터 식단안내】

- ①학교급식에 따라 권장 열량과 단백질량을 주 평균으로 산정하여 작성되었음을 알려드립니다.
- ②760~950kcal 기준으로 작성되었으며, 만 12~14세에게 제공시 연령에 따라 배식량을 조절하여 제공 가능합니다.
- ③각 지역아동센터 기호에 맞추어 고춧가루를 별도로 첨가하여 조리 가능합니다.

【알레르기 유발식품 표시】

- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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

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	한우/육우/젓소	산				
	수산물 및 가공품							식육가공품				
	다랑어(참치)	고등어	오징어	동태/명태	갈치	꽃게	생선가스	너비아니	비엔나			
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	

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