

2026년 5월 시간연장형 식단표

기관명:

만 1-2세

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

날짜	[시간연장형 식단안내]				1 (금) 근로자의 날
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				백미밥 감자양파국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 단호박찜 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질					212/7
날짜	4 (월)	5 (화) 어린이날	6 (수)	7 (목)	8 (금)
저녁	백미밥 어묵탕①⑤⑥⑧⑨⑰ 가자미살구이⑤⑥ 아욱나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨		백미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 옥수수치즈전②⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑰ 미소장국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 김구이⑤	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 맛살파프리카초무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	241/13		296/12	216/7	236/10
날짜	11 (월)	12 (화)	13 (수)	14 (목)	15 (금)
저녁	백미밥 달걀실팍국① 훈제오리구이②⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 맑은유부다시맛국①②⑤⑥ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 콩나물국⑤ 새우살계첩조림⑤⑥⑨⑫ 감자채볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨	참치상추간장비빔밥⑤⑥⑰ 꼬치어묵국①⑤⑥⑧⑨⑰ 간장무조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭고기주물럭⑤⑥⑰ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨
열량/단백질	271/11	217/8	220/10	241/12	233/10
날짜	18 (월)	19 (화)	20 (수)	21 (목)	22 (금)
저녁	백미밥 아욱맑은국⑤⑥ 오징어콩나물찜⑤⑥⑰ 단호박범벅①⑤⑥⑰ 배추김치⑤⑥⑨	돼지고기무밥⑩/양념장⑤⑥ 맑은다시맛국⑤⑥ 오렌지양상추샐러드② 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 두부새우정국⑤⑨ 채소달걀찜① 미역무침 깍두기⑤⑥⑨	시금치소고기볶음밥⑤⑥⑰ 복어국⑤⑥ 과일마요무침①⑤⑥⑰ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 두부구이⑤/양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨
열량/단백질	303/16	220/8	207/9	233/9	203/8
날짜	25 (월) 대체공휴일	26 (화)	27 (수)	28 (목)	29 (금)
저녁		느타리버섯덮밥⑤⑥⑰ 닭곰탕⑰ 오이나물 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 소고기탕국⑤⑥⑰ 콩치감자조림⑤⑥ 브로콜리카레무침 배추김치⑤⑥⑨	애호박수제비⑤⑥ 작은백미밥 닭봉구이⑤⑰ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 달걀팍국① 우엉채돼지불고기⑤⑥⑰ 콩나물냉채⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질		247/12	286/12	243/10	268/13

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		소고기	산	돼지고기	산	닭고기	산
산	산	산	산	산	산	산		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