

2026년 6월 시간연장형 식단표

기관명:

만 1-2세

날짜	1 (월)	2 (화)	3 (수)	4 (목)	5 (금)
저녁	백미밥 돼지고기배추맑은국⑤⑥⑩ 갈치살구이⑤ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	소고기우영볶음밥⑤⑥⑬ 달걀국① 간장비빔만두 ①②⑤⑥⑩⑬⑮ 배추김치⑤⑥⑨		감자수제비⑤⑥ 작은백미밥 게맛살미역초무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 부추맑은국⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	251/13	284/12		212/6	222/10
날짜	8 (월)	9 (화)	10 (수)	11 (목)	12 (금)
저녁	백미밥 두부된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 부나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	콩나물돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 새우채소국⑨ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑬ 애호박볶음 깍두기⑤⑥⑨	돈육짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 들깨버섯국⑤⑥ 고구마채전⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 어묵국①⑤⑥⑧⑨⑰ 떡갈비피망조림⑤⑥⑩⑮ 게살숙주무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	230/10	226/8	267/16	227/8	267/10
날짜	15 (월)	16 (화)	17 (수)	18 (목)	19 (금)
저녁	백미밥 열무된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	당근달걀볶음밥①⑤ 무채국⑤⑥ 닭다리살구이②⑮ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 게맛살김국①⑤⑥⑧⑨ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨	버섯덮밥⑤⑥⑮ 애호박된장국⑤⑥ 다진소고기볶음⑤⑥⑮ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 숙주맑은국 콩치알조림⑤⑥ 어묵볶음①⑤⑥⑧⑨⑰ 깍두기⑤⑥⑨
열량/단백질	205/7	266/12	247/11	245/7	251/12
날짜	22 (월)	23 (화)	24 (수)	25 (목)	26 (금)
저녁	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기배추찜⑩ 단호박구이 깍두기⑤⑥⑨	소고기감자볶음밥⑤⑥⑬ 연두부백탕⑤ 사과요거트샐러드② 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭고기주물럭⑤⑥⑮ 포마새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 크림수프②⑤⑥⑮⑯ 돈가스①⑤⑥⑩/ 소스②⑤⑥⑮⑯ 유부무숙채①②⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 달걀싹파국① 오징어볶음⑤⑥⑮ 호박익힌장무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨
열량/단백질	279/8	258/10	234/10	292/14	232/13
날짜	29 (월)	30 (화)	▶ 알레르기 유발식품 19종		
저녁	백미밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 당근달걀찜① 감자조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	닭가슴살생배추덮밥⑤⑥⑧⑮ 두부맑은국⑤⑥ 어묵조림①⑤⑥⑧⑨⑰ 깍두기⑤⑥⑨	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음		
열량/단백질	290/11	256/13			

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	산		
	수산물 및 가공품							식육가공품						
	다랑어(참치)	고등어	오징어	동태/명태	갈치	꽃게	떡갈비	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

[시간연장형 식단안내]

- 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