

# 2026년 7월 시간연장형 식단표

기관명:

만 1-2세

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

| 날짜     | ▶ 알레르기 유발식품 19종                                                                                                                                                                    |                                                          | 1 (수)                                                 | 2 (목)                                                 | 3 (금)                                                                                |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 저녁     | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어<br>⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토<br>⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어<br>⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣<br><br>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용<br>되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음 |                                                          | 백미밥<br>새우살된장국⑤⑥⑨<br>소고기우육볶음⑤⑥⑬<br>팽이버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑥⑨ | 파프리카소보로덮밥①⑤⑥⑩<br>감자다시맛국⑤⑥<br>두부구이⑤/양념장⑤⑥<br>배추김치⑤⑥⑨   | 백미밥<br>게살달걀국①⑤⑥⑧<br>돼지고기가지볶음⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑥⑨                                 |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                    |                                                          | 251/12                                                | 260/12                                                | 259/11                                                                               |
| 날짜     | 6 (월)                                                                                                                                                                              | 7 (화)                                                    | 8 (수)                                                 | 9 (목)                                                 | 10 (금)                                                                               |
| 저녁     | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑬<br>참치양배추볶음⑤⑥⑱<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑥⑨                                                                                                                                 | 베이컨감자볶음밥①⑤⑩<br>콩나물국⑤<br>청포묵김가루무침⑤⑥<br>배추김치⑤⑥⑨            | 백미밥<br>어묵탕①⑤⑥⑧⑨⑰<br>돼지고기당면조림⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑥⑨ | 브로콜리카레라이스<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑱<br>미니우동①⑤⑥⑧<br>미역초무침⑤⑥<br>깍두기⑤⑥⑨ | 백미밥<br>단배추된장국⑤⑥<br>소고기장조림⑤⑥⑬<br>어묵양파볶음①⑤⑥⑧⑨⑰<br>깍두기⑤⑥⑨                               |
| 열량/단백질 | 258/12                                                                                                                                                                             | 202/7                                                    | 283/12                                                | 249/9                                                 | 297/11                                                                               |
| 날짜     | 13 (월)                                                                                                                                                                             | 14 (화)                                                   | 15 (수) 초복                                             | 16 (목)                                                | 17 (금) 제헌절                                                                           |
| 저녁     | 백미밥<br>애호박새우젓국⑨<br>닭가슴살버섯볶음⑤⑥⑱<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑤⑥⑨                                                                                                                                | 백미밥<br>꼬치어묵국①⑤⑥⑧⑨⑰<br>두부가스/소스②⑤⑥⑫⑬<br>아욱나물무침⑤⑥<br>깍두기⑤⑥⑨ | 백미밥<br>소고기묵국⑤⑥⑬<br>닭살간장조림⑤⑥⑱<br>오이나물<br>배추김치⑤⑥⑨       | 참치백김치볶음밥⑤⑥⑨⑱<br>복어숙주국⑤⑥<br>달걀후라이①⑤<br>깍두기⑤⑥⑨          |  |
| 열량/단백질 | 229/10                                                                                                                                                                             | 344/16                                                   | 282/12                                                | 209/12                                                |                                                                                      |
| 날짜     | 20 (월)                                                                                                                                                                             | 21 (화)                                                   | 22 (수)                                                | 23 (목)                                                | 24 (금)                                                                               |
| 저녁     | 백미밥<br>돼지고기된장찌개⑤⑥⑩<br>고등어살구이⑤⑥⑦<br>단호박범벅①⑤⑥⑬<br>배추김치⑤⑥⑨                                                                                                                            | 들깨갈국수⑥<br>작은백미밥<br>치즈닭갈비②⑤⑥⑱<br>배추김치⑤⑥⑨                  | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>두부데리야끼소스조림⑤⑥<br>단배추나물<br>깍두기⑤⑥⑨       | 감자새우덮밥⑤⑥⑨⑱<br>배추닭국⑱<br>어묵채소간장조림<br>①⑤⑥⑧⑨⑰<br>깍두기⑤⑥⑨   | 백미밥<br>느타리버섯국⑤⑥<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>애호박볶음<br>배추김치⑤⑥⑨                                    |
| 열량/단백질 | 310/13                                                                                                                                                                             | 354/14                                                   | 198/7                                                 | 280/15                                                | 198/7                                                                                |
| 날짜     | 27 (월)                                                                                                                                                                             | 28 (화)                                                   | 29 (수)                                                | 30 (목)                                                | 31 (금)                                                                               |
| 저녁     | 백미밥<br>달걀탕①<br>돈육고구마볶음⑤⑥⑩<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑤⑥⑨                                                                                                                                     | 가지구이덮밥⑤⑥<br>콩나물냉국⑤<br>(대체:콩나물국)<br>닭봉구이⑤⑬<br>배추김치⑤⑥⑨     | 백미밥<br>소고기묵국⑤⑥⑬<br>오징어콩나물찜⑤⑥⑰<br>감자볶음⑤<br>배추김치⑤⑥⑨     | 닭고기찰국수⑤⑥⑱<br>작은백미밥<br>비빔만두①②⑤⑥⑩⑬⑱<br>깍두기⑤⑥⑨           | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>옥수수달걀말이①⑤<br>김가루두부무침⑤<br>배추김치⑤⑥⑨                                  |
| 열량/단백질 | 275/14                                                                                                                                                                             | 223/10                                                   | 342/18                                                | 308/12                                                | 234/11                                                                               |

| 원산지<br>표시 | 쌀 (밥,죽,누룽지) |     |     |       | 배추김치 |      | 콩           |                              | 소고기   |      | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 |   |
|-----------|-------------|-----|-----|-------|------|------|-------------|------------------------------|-------|------|------|-----|------|---|
|           | 백미          | 현미  | 흑미  | 찰쌀    | 배추   | 고춧가루 | 두부류/콩국수/콩비지 | 국내산(한우,육우,젓소)<br>수입산(나라명 표기) |       |      |      |     |      |   |
|           | 산           | 산   | 산   | 산     | 산    | 산    | 산           |                              | 산     | 산    |      | 산   |      |   |
|           | 수산물 및 가공품   |     |     |       |      |      |             |                              | 식육가공품 |      |      |     |      |   |
|           | 다랑어(참치)     | 고등어 | 오징어 | 동태/명태 | 갈치   | 꽃게   | 해물완자        | 베이컨                          | 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