

2026년 7월 시간연장형 식단표

기관명:

만 3-5세

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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용 되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음		백미밥 새우살된장국⑤⑥⑨ 소고기우영볶음⑤⑥⑯ 팽이버섯초무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	파프리카소보로덮밥①⑤⑥⑩ 감자다시맛국⑤⑥ 두부구이⑤/양념장⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 게살달걀국①⑤⑥⑧ 돼지고기가지볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨
열량/단백질			408/18	399/18	399/17
날짜	6 (월)	7 (화)	8 (수)	9 (목)	10 (금)
저녁	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 참치양배추볶음⑤⑥⑱ 무생채 배추김치⑤⑥⑨	베이컨감자볶음밥①⑤⑩ 콩나물국⑤ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 어묵탕①⑤⑥⑧⑨⑰ 돼지고기당면조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	브로콜리카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 미니우동①⑤⑥⑧ 미역초무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 단배추된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 어묵양파볶음①⑤⑥⑧⑨⑰ 깍두기⑤⑥⑨
열량/단백질	399/18	311/10	436/19	383/14	457/16
날짜	13 (월)	14 (화)	15 (수) 초복	16 (목)	17 (금) 제헌절
저녁	백미밥 애호박새우젓국⑨ 닭가슴살버섯볶음⑤⑥⑱ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 꼬치어묵국①⑤⑥⑧⑨⑰ 두부가스/소스②⑤⑥⑫⑬ 아욱나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 소고기묵국⑤⑥⑯ 닭살간장조림⑤⑥⑱ 오이나물 배추김치⑤⑥⑨	참치김치볶음밥⑤⑥⑨⑱ 복어숙주국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑤⑥⑨	
열량/단백질	353/15	529/24	434/19	382/21	
날짜	20 (월)	21 (화)	22 (수)	23 (목)	24 (금)
저녁	백미밥 돼지고기된장찌개⑤⑥⑩ 고등어살구이⑤⑥⑦ 단호박범벅①⑤⑥⑯ 배추김치⑤⑥⑨	들깨갈국수⑥ 작은백미밥 치즈닭갈비②⑤⑥⑱ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 두부데리야끼소스조림⑤⑥ 단배추겉절이⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	감자새우덮밥⑤⑥⑨⑱ 배추닭국⑱ 어묵채소간장조림 ①⑤⑥⑧⑨⑰ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 느타리버섯국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박볶음 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	477/21	545/21	302/10	430/24	304/11
날짜	27 (월)	28 (화)	29 (수)	30 (목)	31 (금)
저녁	백미밥 달걀탕① 돈육고구마볶음⑤⑥⑩ 연근호두조림⑤⑥⑭ 배추김치⑤⑥⑨	가지구이덮밥⑤⑥ 콩나물냉국⑤ (대체:콩나물국) 닭봉구이⑤⑱ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 소고기묵국⑤⑥⑯ 오징어콩나물찜⑤⑥⑰ 감자볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨	닭고기찰국수⑤⑥⑱ 작은백미밥 비빔만두①②⑤⑥⑩⑬⑱ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 옥수수달걀말이①⑤ 김가루두부무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	457/23	343/15	527/28	475/18	359/17

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 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