

2026년 7월 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	[알레르기 유발식품 표시]		1	2	3	4
저녁	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		닭살채소볶음밥⑤⑥⑬ 쫄갓유부국①②⑤⑥ 새우살계첩조림⑤⑥⑨⑫ 배추김치⑤⑥⑨	잡쌀현미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 두부스테이크 ①②⑤⑥⑫⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	기장밥 강된장찌개⑤⑥ 돼지고소육⑤⑥⑩ 찐호박잎/양념장⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	무밥/양념장⑤⑥ 시래기맑은국 동그랑땡구이 ①⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음		어묵볶아①⑤⑥⑧⑨⑰/ 액상발효유②	바나나/우유②	검은콩두유⑤	미니약과⑤⑥/우유②
열량/단백질			788/41	764/32	899/37	784/23
날짜	6	7	8	9	10	11
저녁	차조밥 콩가루배춧국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	수수밥 왕만두국①②⑤⑥⑩⑬⑮ 가자미살구이⑤ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	시원한잔치국수⑤⑥ (대체:온찬치국수) 작은백미밥 매실청돼지불고기⑤⑥⑩ 깍두기⑤⑥⑨	기장밥 버섯들깨탕⑤⑥ 마파두부조림⑤⑥⑩ 브로콜리맛살초무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑤⑥⑨	잡곡밥 다시마무채국⑤⑥ 고추장닭볶음탕⑤⑥⑮ 단호박샐러드①⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨	달걀대파볶음밥①⑤⑥ 맑은채소국⑤⑥ 소고기버섯구이⑬ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식	단호박설기/우유②	찐옥수수/액상발효유②	꼬마김밥⑤/ 액상발효유②	오트밀요거트②	머핀①②⑤⑥/우유②	두유⑤
열량/단백질	797/28	760/36	903/33	771/32	848/39	773/35
날짜	13	14	15 조복	16	17 제헌절	18
저녁	잡쌀현미밥 열무된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦⑮/소면⑥ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 콩나물국⑤ 돈가스①⑤⑥⑩/ 소스②⑤⑥⑫⑬ 콘샐러드①⑤⑥⑬ 깍두기⑤⑥⑨	잡쌀밥 삼계탕⑤ 명엽채조림⑤⑥ 오이고추된장무침⑤⑥	차조밥 순두부찌개①⑤ 훈제오리고기②⑤⑥⑬ 표고버섯무침 배추김치⑤⑥⑨		짜장라이스 ②⑤⑥⑩⑬⑮ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 만두탕수①②⑤⑥⑩⑬⑮ 단무지무침
오후간식	자두/액상발효유②	견과류바④⑤⑬⑮/ 두유⑤	과일우유화채②⑪	시리얼⑤⑥/ 호상발효유②		단팥빵①②⑤⑥/ 우유②
열량/단백질	740/36	862/33	757/38	773/35		907/31
날짜	20	21	22	23	24	25 중복
저녁	기장밥 감자달걀국①⑤⑥ 다진돼지고기두부조림 ⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 배추김치⑤⑥⑨	완두콩밥 참치양파국⑤⑥⑬ 한식잡채⑤⑥⑩ 가지나물볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	목살필라프⑤⑩ 어묵탕①⑤⑥⑧⑨⑰ 우영땅콩조림④⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	잡곡밥 들깨무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 오이초무침 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑬⑮ 견과류잔멸치볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨	닭갈국수⑥⑮ 작은백미밥 두부강정⑤⑥⑫ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫ ⑮⑯/액상발효유②	무지개떡/우유②	고구마범벅①⑤⑥⑬/ 두유⑤	삶은달걀①/우유②	잡곡샌드위치①②⑤⑥ /액상발효유②	수박/호상발효유②
열량/단백질	744/27	890/34	797/27	742/33	889/34	874/40
날짜	27	28	29	30	31	
저녁	잡쌀현미밥 사골곰탕⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	차조밥 황태묵국⑤⑥ 삼치살조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	유부우동①②⑤⑥ 작은백미밥 생선가스①⑤⑥/ 타르소스①②⑤⑥⑬ 깍두기⑤⑥⑨	기장밥 시원한도토리묵국⑤⑥⑨ (대체:온도토리묵국) 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑬ 푸실리케첩무침⑫ 배추김치⑤⑥⑨	
오후간식	당근깨주먹밥⑤/우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩ ⑫⑮⑯⑬/두유⑤	식빵토스트①②⑤⑥ /딸기잼/우유②	감자전⑤/ 액상발효유②	참외/우유②	
열량/단백질	911/36	774/36	787/35	758/28	910/33	
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)			배추김치		콩
	백미	현미	흑미	잡쌀	배추	고춧가루
	산	산	산	산	산	산
	수산물 및 가공품			식육가공품		
	다랑어(참치)	고등어	오징어	동태/명태	진미	꽃게
[지역아동센터 식단안내]						
① 학교급식법에 따라 권장 열량과 단백질량을 주 평균으로 산정하여 작성되었음을 알려드립니다.						
② 760~950kcal 기준으로 작성되었으며, 만 12-14세에게 제공시 연령에 따라 배식량을 조절하여 제공 가능합니다.						
③ 각 지역아동센터 기호에 맞추어 고춧가루를 별도로 첨가하여 조리 가능합니다.						

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