

2026년 8월 시간연장형 식단표

기관명:

만 1-2세

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

날짜	3 (월)	4 (화)	5 (수)	6 (목)	7 (금)
저녁	백미밥 달걀숙주맑은국 ^⑤ 콩치애오박조림 ^{⑤⑥} 맛살옥수수샐러드 ^{①⑤⑥⑧⑩⑬} 배추김치 ^{⑤⑥⑨}	돼지고기양배추볶음밥 ^{⑤⑥⑩} 감자된장국 ^{⑤⑥} 부추사과무침 배추김치 ^{⑤⑥⑨}	백미밥 새우살미역국 ^{⑤⑥⑨} 너비아니구이 ^{⑤⑥⑩⑬⑮} 브로콜리초무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑤⑥⑨}	열무비빔밥 ^{⑤⑥} / 달걀프라이 ^{①⑤} 다시마양파국 ^{⑤⑥} 어묵볶음 ^{①⑤⑥⑧⑨⑰} 배추김치 ^{⑤⑥⑨}	백미밥 버섯소고기국 ^{⑤⑥⑩⑬} 순두부 ^⑤ /양념장 ^{⑤⑥} 간장진미채조림 ^{⑤⑥⑰} 배추김치 ^{⑤⑥⑨}
열량/단백질	269/15	236/7	249/11	239/9	246/18
날짜	10 (월)	11 (화)	12 (수)	13 (목)	14 (금) 말복
저녁	백미밥 두부새우젓국 ^{⑤⑨} 가자미살구이 ^{⑤⑥} 연근조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑥⑨}	감자돈육덮밥 ^{⑤⑥⑩} 배춧국 ^{⑤⑥} 아욱된장나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑤⑥⑨}	백미밥 연두부맑은국 ^{⑤⑥} 게살달걀찜 ^{①⑤⑥⑧} 오이부추나물 배추김치 ^{⑤⑥⑨}	소고기콩나물밥 ^{⑤⑥⑩⑬} / 양념장 ^{⑤⑥} 쫄갓유부국 ^{①②⑤⑥} 미역무침 깍두기 ^{⑤⑥⑨}	백미밥 들깨무침국 ^{⑤⑥} 닭갈비구이 ^{⑤⑥⑮} 비름나물무침 배추김치 ^{⑤⑥⑨}
열량/단백질	238/12	218/9	212/9	281/11	233/10
날짜	17 (월)	18 (화)	19 (수)	20 (목)	21 (금)
저녁		미역수제비 ^{⑤⑥} 작은백미밥 들기름두부구이 ^⑤ 깍두기 ^{⑤⑥⑨}	백미밥 콩나물국 ^⑤ 소고기장조림 ^{⑤⑥⑩} 근대나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑥⑨}	참치마요덮밥 ^{①⑤⑥⑩⑬⑮⑰} 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 버섯채소볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑤⑥⑨}	백미밥 돼지고기배추맑은국 ^{⑤⑥⑩} 메추리알감자조림 ^{①⑤⑥} 치커리겉절이 깍두기 ^{⑤⑥⑨}
열량/단백질		232/8	260/9	239/10	234/10
날짜	24 (월)	25 (화)	26 (수)	27 (목)	28 (금)
저녁	백미밥 소고기탕국 ^{⑤⑥⑩} 새우살감자볶음 ^{⑤⑥⑨} 무나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑥⑨}	돼지고기애오박볶음밥 ^{⑤⑥⑩} 달걀국 ^① 김자반 ^⑤ 배추김치 ^{⑤⑥⑨}	백미밥 부추채소된장국 ^{⑤⑥} 달걀갈릭구이 ^{⑤⑥⑮} 맛살피망초무침 ^{①⑤⑥⑧} 깍두기 ^{⑤⑥⑨}	브로콜리카레라이스 ^{②⑤⑥⑩⑫⑮⑰⑱} 맑은버섯국 ^{⑤⑥} 도토리묵상추무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑤⑥⑨}	백미밥 무채콩나물국 ^⑤ 소불고기 ^{⑤⑥⑩} 토마토샐러드 ^{⑤⑥⑫} 배추김치 ^{⑤⑥⑨}
열량/단백질	255/10	202/10	224/13	208/7	260/10
날짜	31 (월)	▶ 알레르기 유발식품 19종			
저녁	백미밥 새우살맑은국 ^⑨ 온두부 ^⑤ /볶음김치 ^{⑤⑥⑨} 감자범벅 ^{①⑤⑥⑮} 백김치 ^{⑤⑥⑨}	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			
열량/단백질	236/11	※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음			

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)				배추김치		콩	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기				
	백미	현미	흑미	잡쌀	배추	고춧가루	두부류/콩국수/콩비지	국내산(한우,육우,젖소) 수입산(나라명 표기)								
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산				
	수산물 및 가공품							식육가공품								
다랑어(참치)		고등어		오징어(진미채)		동태/명태	꽃게	생선가스(명태)		너비아니	소고기	산	돼지고기	산	닭고기	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