

2026년 8월 시간연장형 식단표

기관명:

만 3-5세

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 달걀숙주맑은국⑮ 콩치애호박조림⑤⑥ 맛살옥수수샐러드①⑤⑥⑧⑮ 배추김치⑤⑥⑨	돼지고기양배추볶음밥⑤⑥⑩ 감자된장국⑤⑥ 부추사과무침 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮⑯ 브로콜리초무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	열무비빔밥⑤⑥/ 달걀프라이①⑤ 다시마양파국⑤⑥ 어묵볶음①⑤⑥⑧⑨⑯ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 버섯소고기국⑤⑥⑯ 순두부⑤/양념장⑤⑥ 고추장진미채조림⑤⑥⑯ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	414/23	363/11	382/17	368/14	368/22
날짜	10 (월)	11 (화)	12 (수)	13 (목)	14 (금) 말복
저녁	백미밥 두부새우젓국⑤⑨ 가자미살구이⑤⑥ 연근땅콩조림④⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	감자돈육덮밥⑤⑥⑩ 배춧국⑤⑥ 아욱된장나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 연두부맑은국⑤⑥ 게살달걀찜①⑤⑥⑧ 오이부추나물 배추김치⑤⑥⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑯/ 양념장⑤⑥ 쫄갓유부국①②⑤⑥ 미역무침 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 들깨무침국⑤⑥ 달걀비구이⑤⑥⑮ 비름나물무침 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	387/20	336/13	326/14	432/16	359/15
날짜	17 (월)	18 (화)	19 (수)	20 (목)	21 (금)
저녁		미역수제비⑤⑥ 작은백미밥 들기름두부구이⑤ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 콩나물국⑤ 소고기장조림⑤⑥⑯ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	참치마요덮밥①⑤⑥⑯⑰⑱ 얼갈이된장국⑤⑥ 버섯채소볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 돼지고기배추맑은국⑤⑥⑩ 메추리알감자조림①⑤⑥ 매콤치커리겉절이 깍두기⑤⑥⑨
열량/단백질		357/13	400/15	368/15	361/15
날짜	24 (월)	25 (화)	26 (수)	27 (목)	28 (금)
저녁	백미밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 새우살감자볶음⑤⑥⑨ 무생채 배추김치⑤⑥⑨	돼지고기애호박볶음밥⑤⑥⑩ 달걀국① 김자반⑤ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 부추채소된장국⑤⑥ 달걀갈릭구이⑤⑥⑮ 맛살피망초무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑤⑥⑨	브로콜리카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 맑은버섯국⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 무채콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑯ 토마토샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	396/15	310/15	345/20	320/11	400/16
날짜	31 (월)	▶ 알레르기 유발식품 19종 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음			
저녁	백미밥 새우살맑은국⑨ 온두부⑤/볶음김치⑤⑥⑨ 감자범벅①⑤⑥⑯ 백김치⑤⑥⑨				
열량/단백질	364/16				

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)				배추김치		콩	소고기		국내산(한우,육우,젓소) 수입산(나라명 표기)	돼지고기	닭고기	오리고기	
	백미	현미	흑미	잡쌀	배추	고춧가루	두부류/콩국수/콩비지							
	산	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