

2026년 8월 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						1
저녁	[지역아동센터 식단안내]					참치마요덮밥 ①⑤⑥⑫⑬⑮ 김치국⑤⑥⑨ 두부스테이크①②⑤ ⑥⑫⑬ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식	①학교급식법에 따라 권장 열량과 단백질량을 주 평균으로 산정하여 작성되었음을 알려드립니다. ②760~950kcal 기준으로 작성되었으며, 만 12-14세에게 제공시 연령에 따라 배식량을 조절하여 제공 가능합니다. ③각 지역아동센터 기호에 맞추어 고춧가루를 별도로 첨가하여 조리 가능합니다.					참외/호상발효유②
열량/단백질						774/35
날짜	3	4	5	6	7	8
저녁	잡쌀현미밥 복어국⑤⑥ 고구마닭조림⑤⑥⑮ 아욱나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	기장밥 다시마양파국⑤⑥ 맛살스크램블에그 ①⑤⑥⑧ 고추장감자조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	차돌박이채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 미소장국⑤⑥ 단오박범벅①⑤⑥⑮ 깍두기⑤⑥⑨	차조밥 콩나물냉국⑤ (대체:콩나물국)⑤ 돈채버섯볶음⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 고등어살양념조림⑤⑥⑦ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	갈비탕⑤⑥⑮ 작은백미밥 대구살전①⑤⑥ 석박지⑤⑥⑨
오후간식	마늘빵①②⑤⑥/두유⑤	시리얼⑤⑥/호상발효유②	새우토마토스파게티②⑤ ⑥⑨⑫⑬⑮/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/ 액상발효유②	거봉/우유②	꿀도넛①②④⑤⑥/ 두유⑤
열량/단백질	856/42	819/28	939/31	767/35	913/44	922/31
날짜	10	11	12	13	14 말복	15 광복절
저녁	완두콩밥 어묵곤약국①⑤⑥⑧⑨⑮ 비엔나조림②⑤⑥⑮ ⑫⑬⑮ 연두부샐러드⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑮ 쪽파숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	하이라이스②⑤⑥⑮ ⑫⑬⑮⑮ 달걀국① 새우살버터구이②⑨ 깍두기⑤⑥⑨	기장밥 무쌈국⑤⑥ 소고기당면불고기⑤⑥⑮ 미역줄기당근채볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨	잡쌀밥 닭곰탕⑮ 오징어초무침⑤⑥⑮ 납작만두①②⑤⑥⑮ ⑮⑮ 열무김치⑤⑥⑨	
오후간식	백설기/우유②	마들렌①②⑤⑥/두유⑤	찐옥수수/액상발효유②	꿀토마토⑫/우유②	우유수박하채②	
열량/단백질	894/32	877/28	752/39	834/28	766/42	
날짜	17 대체공휴일	18	19	20	21	22
저녁		수수밥 감자국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑮ 파프리카콘샐러드 ①⑤⑥⑮ 배추김치⑤⑥⑨	초계국수⑤⑥⑮ 작은백미밥 물만두①②⑤⑥⑮⑮ ⑮/양념장⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	차조밥 느타리버섯찌개 순살가자미찜⑤⑥ 베이컨로코리볶음①⑤⑮ 깍두기⑤⑥⑨	잡쌀현미밥 맑은배추국 고추장불고기⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	달걀대파볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 해물완자전①②⑤⑥ ⑨⑮⑮⑮ 김구이⑤ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식		복숭아⑮/우유②	검은콩두유⑤	꿀가래떡/우유②	피자빵②⑥⑮⑮⑮/ 두유⑤	식빵①②⑤⑥/ 바나나우유②
열량/단백질		784/26	784/30	861/34	752/33	804/30
날짜	24	25	26	27	28	29
저녁	백미밥 무채콩나물국⑤ 소고기찜스테이크 ②⑤⑥⑮⑮ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	기장밥 순두부백탕①⑤⑥ 닭다리살양념구이⑤⑥⑮ 오이나물초무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	유부볶음밥①②⑤⑥ 단배추된장국⑤⑥ 짜장떡볶이①②⑤⑥ ⑧⑨⑮⑮⑮⑮ 단무지	수수밥 새알미역국⑤⑥ 참치달걀전①⑤⑥⑮ 어묵볶음①⑤⑥⑧⑨⑮ 배추김치⑤⑥⑨	차조밥 새우살된장국⑤⑥⑨ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑮ 상추나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	유부우동①②⑤⑥ 작은백미밥 닭가슴살데리야끼구이 ⑤⑥⑮ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식	찐고구마/우유②	머핀①②⑤⑥/ 액상발효유②	멜론/우유②	시리얼⑤⑥/호상발효유②	잼샌드위치①②⑤⑥/ 두유⑤	감자튀김(케첩)⑤/우유②
열량/단백질	818/27	776/39	851/28	817/37	831/38	818/37
날짜	31	[알레르기 유발식품 표시]				
저녁	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 마파두부조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣				
오후간식	카스테라①②⑤⑥/ 우유②	※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음				
열량/단백질	951/39					

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

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