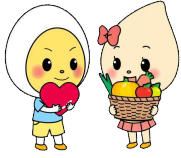


2026년 9월 시간연장형 식단표

기관명:

만 1-2세

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

날짜		1 (화)	2 (수)	3 (목)	4 (금)
저녁		우영채소볶음밥⑤⑥ 배추국⑤⑥ 두부찜⑤/양념장⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 돼지고기새우젓국⑤⑨⑩ 달걀말이①⑤ 애호박볶음 배추김치⑤⑥⑨	소고기콩나물밥⑤⑩/ 양념장⑤⑥ 두부맑은국⑤⑥ 복숭아샐러드②⑪ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 갈치살구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨
열량/단백질		183/7	239/11	263/10	213/10
날짜	7 (월)	8 (화)	9 (수)	10 (목)	11 (금)
저녁	백미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 참치깍잎전①⑤⑥⑧ 간장무조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	닭가슴살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 열무된장국⑤⑥ 물만두①②⑤⑥⑩⑬⑮⑯/ 양념장⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	달걀시금치볶음밥①⑤⑥⑧ 닭곰탕⑤ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 단호박훈제오리볶음②⑤⑥⑮ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	243/14	247/11	242/9	279/16	278/10
날짜	14 (월)	15 (화)	16 (수)	17 (목)	18 (금)
저녁	백미밥 참나물새우살된장국⑤⑥⑨ 수제떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 고구마샐러드①⑤⑥⑮ 깍두기⑤⑥⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 두부미역국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 게살김국⑤⑥⑧⑨ 가자미살구이⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑤⑥⑨	호박수제비⑤⑥ 작은백미밥 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 달걀국① 소고기버섯볶음⑤⑥⑮ 당근숙주나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	334/10	254/11	210/12	273/11	288/11
날짜	21 (월)	22 (화)	23 (수)	24 (목)	25 (금)
저녁	백미밥 참치미역국⑤⑥⑮ 돼지고기감자조림⑤⑥⑩ 무채볶음 배추김치⑤⑥⑨	가지덮밥⑤⑥⑩ 미니유부동①②⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 새우살부추국⑤⑥⑨ 동태살전①⑤⑥ 단호박꿀찜 깍두기⑤⑥⑨	 추석 풍요롭고 행복한 한가위 보내세요! ▶ 알레르기 유발식품 19종 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음	
열량/단백질	292/13	279/12	245/11		
날짜	28 (월)	29 (화)	30 (수)		
저녁	백미밥 닭살배추국⑤ 공지감자조림⑤⑥ 양송이양파볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	돼지고기브로콜리볶음밥 ⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 불어묵조림①⑤⑥⑧⑨⑰ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 복덕국⑤⑥ 새우살계첩볶음⑤⑨⑫ 김가루살파무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨		
열량/단백질	264/15	235/9	209/13		

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	산
	수산물 및 가공품							식육가공품				
	다랑어(참치)	고등어	오징어	동태/명태	꽃게	생선가스(명태)		소고기	산	돼지고기	산	닭고기
	산	산	산	산	산	산		소고기	산	돼지고기	산	닭고기
								소고기	산	돼지고기	산	닭고기

[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