

# 2026년 3월 시간연장형 식단표

기관명:

만 3-5세

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

날짜	2 (월) 대체공휴일	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)
저녁		감자새우덮밥⑤⑥⑨⑬ 달걀미역국⑤⑥⑮ 볼어묵볶음①⑤⑥⑧⑨⑰ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 당근달걀말이①⑤ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	소고기마늘종볶음밥⑤⑥⑬ 맑은두부국⑤⑥ 우영땅콩조림④⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 봄동된장국⑤⑥ 대구살전①⑤⑥ 브로콜리깨무침 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질		372/18	322/13	430/16	354/15
날짜	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)
저녁	백미밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑬ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 달걀국① 두부가스①⑤⑥/ 소스②⑤⑥⑬⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 어묵탕①⑤⑥⑧⑨⑰ 단호박달걀비⑤⑥⑮ 가지들깨나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	돼지고기양배추볶음밥 ⑤⑥⑩ 참치국⑤⑥⑮ 단배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 피망달걀찜① 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	406/17	456/16	374/19	360/17	378/14
날짜	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)
저녁	백미밥 돈육백순두부찌개⑤⑩ 고등어살구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	닭가슴살표고버섯볶음밥 ⑤⑥⑮ 배추된장국⑤⑥ 맛살샐러드①⑤⑥⑧⑬ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 맑은채소국⑤⑥ 새우살버섯볶음⑤⑥⑨ 마늘종조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	달걀볶음밥①⑤ 훈제오리구이②⑤⑥⑬ 매콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 들깨무침국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨
열량/단백질	400/23	313/14	327/15	451/17	311/12
날짜	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)
저녁	백미밥 애호박찜국⑨ 돼지고기곤약조림⑤⑥⑩ 유부찜①②⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	연근카레라이스 ②⑤⑥⑩⑬⑮⑰⑱ 근대된장국⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 팽이버섯참치전①⑤⑥⑱ 단호박찜 배추김치⑤⑥⑨	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑬ 바지락맑은국⑱ 무생채 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 콩치감자조림⑤⑥ 양배추숙쌈/양념장⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨
열량/단백질	390/13	379/18	421/26	374/16	349/15
날짜	30 (월)	31 (화)	▶ 알레르기 유발식품 19종		
저녁	백미밥 북어콩나물국⑤ 돼지고기버섯볶음⑤⑥⑩ 치커리토마토무침⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨	소고기무밥⑬/양념장⑤⑥ 맑은두부찌개⑤ 김구이⑤ 배추김치⑤⑥⑨	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		
열량/단백질	374/17	316/15	※ 아황산류는 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,젓소) 수입산(나라명 표기)										
	산	산	산	산	산	산	산		산	산	산	산						
	수산물 및 가공품							식육가공품										
	다랑어(참치)		고등어		오징어		동태/명태		갈치		꽃게			소고기	산	돼지고기	산	닭고기
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