

2026년 3월 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	2 (대체공휴일)	3	4	5	6	7										
저녁		잡곡밥 냉이된장국⑤⑥ 삼치살무조림⑤⑥ 감자전⑤ 배추김치⑤⑥⑨	소고기버섯덮밥 ⑤⑥⑬⑱ 배추들깨국⑤⑥ 툇두부무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑬ 게살오이샐러드 ①⑤⑥⑧⑬ 배추김치⑤⑥⑨	찹쌀현미밥 무채국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜/양념장⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑬⑱ 달걀파국① 삼색채소튀김①⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨										
오후간식		시리얼⑤⑥/우유②	미니우동①②⑤⑥⑧⑨⑬/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/두유⑤	유부초밥①②⑤⑥/우유②	모닝빵감자샌드위치①②⑤⑥⑬/액상발효유②										
열량/단백질		742/34	800/35	851/41	920/29	951/31										
날짜	9	10	11	12	13	14										
저녁	차조밥 육개장⑤⑥⑬ 두부두루치기⑤⑥ 팽이버섯피망볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 고등어살구이⑤⑥⑦ 콩나물당근무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	닭갈국수⑥⑬ 작은백미밥 비빔만두 ①②⑤⑥⑩⑬⑱ 단무지	기장밥 애호박새우젓국⑨ 오삼불고기⑤⑥⑩⑬ 마늘종조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 우거지된장국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑬/ 머스타드소스①⑤⑥ 부추사과무침 배추김치⑤⑥⑨	소보로나물비빔밥⑤⑥⑩ 조갯살맑은국⑤⑥⑬ 단호박튀김①⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨										
오후간식	양배추치즈토스트①②⑤⑥⑬/우유②	미니약과⑤⑥/우유②	사과/호상발효유②	찐고구마/액상발효유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬⑱⑲/우유②	검은콩두유⑤										
열량/단백질	884/39	883/33	862/31	828/36	859/30	883/33										
날짜	16	17	18	19	20	21										
저녁	찹쌀현미밥 어묵탕①⑤⑥⑧⑨⑬⑱ 달걀데리야끼구이 ⑤⑥⑬⑱ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	기장밥 열갈이배추된장국⑤⑥ 돼지고기떡볶음⑤⑥⑩ 브로콜리마요무침 ①⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨	새우살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑨⑬ 느타리버섯국⑤⑥ 고추장감자조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 참치달걀전①⑤⑥⑬ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	차조밥 맑은동태탕⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩⑬/케첩⑫ 도라지진미채무침⑤⑥⑬ 깍두기⑤⑥⑨	들깨수제비⑤⑥ 작은백미밥 바삭돈불고기⑤⑥⑩ 오이고추된장무침⑤⑥										
오후간식	노란시루떡/과채주스	핫케이크①②⑤⑥/우유②	감귤크래미샐러드①⑤⑥⑧⑬/두유⑤	바나나쉐이크②	잼식빵②⑤⑥/액상발효유②	딸기/우유②										
열량/단백질	818/37	863/31	797/32	830/40	856/38	823/34										
날짜	23	24	25	26	27	28										
저녁	백미밥 갈비탕⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯구이⑤ 깍두기⑤⑥⑨	수수밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 한식잡채⑤⑥⑩ 유채나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	소고기가지덮밥⑤⑥⑬ 맑은순두부국⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑤⑥⑨	기장밥 닭곰탕⑤ 갈치살구이⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	찹쌀현미밥 달걀볶음국①⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	어묵김치볶음밥 ①⑤⑥⑧⑨⑬ 유부맑은국①②⑤⑥ 연근개소스무침 ①⑤⑥⑬ 깍두기⑤⑥⑨										
오후간식	찹쌀도넛①②⑤⑥/우유②	마늘빵①②⑤⑥/크림수프②⑤⑥⑬⑱	달걀샌드위치①②⑤⑥⑬/두유②	수제블루베리요거트②	꿀가래떡/우유②	견과류바④⑤⑬⑱/우유②										
열량/단백질	870/31	877/35	839/35	739/43	915/32	957/27										
날짜	30	31	[지역아동센터 식단안내]													
저녁	차조밥 맑은미역국⑤⑥ 주꾸미삼겹살볶음⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	기장밥 새우살된장국⑤⑥⑨ 베이컨달걀찜①⑤⑩ 잔멸치아몬드볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	①학교급식법에 따라 권장 열량과 단백질을 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.													
오후간식	고구마또띠아①②⑤⑥/우유②	백설기/두유⑤														
열량/단백질	857/31	934/43														
원산지표시	쌀 (밥,죽,누룽지)				배추김치		콩		소고기		돼지고기		닭고기		오리고기	
	백미	현미	흑미	찹쌀	배추	고춧가루	두부류/콩국수/콩버찌	국내산	수입산							
	산	산	산	산	산	산	산	한우/육우/젓소	산	산	산	산	산	산	산	산
	수산물 및 가공품							식육가공품								
	다랑어(참치)	고등어	오징어	동태/명태	갈치	꽃게	동그랑땡	베이컨								
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
[알레르기 유발식품 표시] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * 이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음																

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