

2026년 4월 시간연장형 식단표

기관명:

만 3-5세



날짜	▶ 알레르기 유발식품 19종		1 (수)	2 (목)	3 (금)
저녁	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용 되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음		백미밥 두부된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 배추겉절이 깍두기⑤⑥⑨	돼지고기브로콜리볶음밥 ⑤⑥⑩ 달걀국① 감자조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 들깨느타리버섯국⑤⑥ 닭다리살구이②⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질			416/18	400/16	409/18
날짜	6 (월)	7 (화)	8 (수)	9 (목)	10 (금)
저녁	백미밥 건새우애호박국⑤⑥⑨ 고등어살구이⑤⑥⑦ 미역초무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	닭살칼국수⑤⑥⑬ 작은백미밥 해물완자구이 ①②⑤⑥⑨⑬⑭⑰⑱ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑬ 맛살달걀찜①⑤⑥⑧ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 복어국⑤⑥ 떡여묵조림①⑤⑥⑧⑨⑰ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 유부장국①②⑤⑥ 새우살피망케첩조림⑤⑨⑱ 배추전⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨
열량/단백질	354/17	409/18	393/19	433/19	405/19
날짜	13 (월)	14 (화)	15 (수)	16 (목)	17 (금)
저녁	백미밥 콩나물국⑤ 버섯불고기⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨	불어묵카레라이스 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑰⑱ 달걀싹파국① 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 돼지고기배추국⑤⑥⑩ 가자미살조림⑤⑥ 호박볶음 깍두기⑤⑥⑨	무밥/양념장⑤⑥ 소고기당면국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 버섯잡채⑤⑥ 견과류잔멸치조림⑤⑥⑭ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	401/13	343/12	343/19	308/13	365/11
날짜	20 (월)	21 (화)	22 (수)	23 (목)	24 (금)
저녁	백미밥 닭개장⑤⑥⑬ 연두부⑤/양념장⑤⑥ 푸실리토마토샐러드 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑰ 배추김치⑤⑥⑨	시금치달걀볶음밥①⑤ 동태살탕⑤⑥ 간장무조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 두부국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑬ 가지구이무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	메추리알장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥ 감자다시맛국⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 새우살부추국⑤⑥⑨ 훈제오리구이②⑤⑥⑬ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨
열량/단백질	412/18	353/17	440/17	347/12	397/16
날짜	27 (월)	28 (화)	29 (수)	30 (목)	
저녁	백미밥 오징어묵국⑰ 참치옥수수전①⑤⑥⑱ 애호박돌깨나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	콩나물비빔밥⑤⑥ 닭살채소국⑤⑥⑬ 맛살미역줄기볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 어묵탕①⑤⑥⑧⑨⑰ 두부감자조림⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑤⑥⑨	버섯치나물밥/양념장⑤⑥ 돼지고기대파국⑤⑥⑩ 호두잔멸치볶음⑤⑥⑭ 배추김치⑤⑥⑨	
열량/단백질	408/23	296/15	355/13	421/20	

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	해물완자	해물완자	소고기	산 돼지고기	산 닭고기	산	
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