

2026년 4월 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	[알레르기 유발식품 표시]		1	2	3	4
저녁	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 맑은무배춧국 대구살튀김①⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	수수밥 두부새우젓국⑤⑨ 굴소스닭살떡조림 ⑤⑥⑮⑱ 양배추콘샐러드①⑤⑥⑱ 배추김치⑤⑥⑨	기장밥 맛살달걀국①⑤⑥⑧ 소고기떡집⑤⑥⑫⑱ 단배추나물 깍두기⑤⑥⑨	돼지고기피망볶음밥 ⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 아몬드잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식	※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음		롤빵①②⑤⑥/우유②	김치반주떡밥⑤/두유⑤	미니약과⑤⑥/ 엑상발효유②	미트볼스파게티①②⑤ ⑥⑩⑫⑮⑱/우유②
열량/단백질			891/37	910/35	933/27	800/34
날짜	6	7	8	9	10	11
저녁	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 가자미살구이⑤⑥ 마늘종조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	잡곡밥 연두부맑은국⑤⑥ 오리고추장불고기⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	오징어깻잎덮밥 ⑤⑥⑮⑱ 배추된장국⑤⑥ 으깬감자샐러드 ①⑤⑥⑱ 깍두기⑤⑥⑨	수수밥 참치김치국⑤⑥⑨⑱ 달걀말이①⑤ 미나리새우버섯장조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	참쌀현미밥 다시맛국⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	돈가스덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 양배추샐러드①⑤⑥⑱ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식	짜장면볶이①②⑤⑥⑧ ⑨⑩⑮⑱/엑상발효유②	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	검은콩두유⑤	파배기①②⑤⑥/ 엑상발효유②	볶음우동⑤⑥/우유②	고구마맛탕⑤/ 호상발효유②
열량/단백질	753/31	895/35	858/33	818/32	778/30	776/26
날짜	13	14	15	16	17	18
저녁	기장밥 감자양파국⑤⑥ 새우살버터구이②⑨ 우영파프리카조림④⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	차조밥 유부실파국①②⑤⑥ 소고기부추볶음⑤⑥⑱ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	치즈김치볶음밥 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑱ 애호박맑은국⑤⑥ 계란후라이①⑤ 김구이⑤	수수밥 복쌈국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	참쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 고등어살무침⑤⑥⑦ 오이나물 배추김치⑤⑥⑨	닭갈국수⑥⑮ 작은백미밥 전만두①②⑤⑥⑩⑮⑱/ 양념장⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	수제바나나우유②	떡볶이⑤⑥⑫/ 엑상발효유②	한라봉/두유⑤	시리얼⑤⑥/우유②	모닝빵간지샌드위치①② ⑤⑥⑮/엑상발효유②	생과일요거트②
열량/단백질	799/34	824/27	819/34	783/33	817/32	862/39
날짜	20	21	22	23	24	25
저녁	차조밥 버섯맑은국⑤⑥ 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 달래도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	잡곡밥 소고기묵국⑤⑥⑱ 두부달걀구이①⑤⑥ 진미채무침⑤⑥⑱ 배추김치⑤⑥⑨	버섯취나물밥/ 양념장⑤⑥ 건새우콩나물국⑤⑨ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑱ 배추김치⑤⑥⑨	기장밥 홍합살미역국⑤⑥⑱ 간장달걀비⑤⑥⑮ 배추나물무침 깍두기⑤⑥⑨	수수밥 부추된장국⑤⑥ 소고기당면불고기⑤⑥⑱ 구운가지무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 우동국물⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥⑱ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	무지개떡/우유②	사과/엑상발효유②	버터감자구이②/우유②	유부초밥①②⑤⑥/ 엑상발효유②	골드키위/호상발효유②	검은콩두유⑤
열량/단백질	939/34	774/34	840/35	850/34	774/26	858/45
날짜	27	28	29	30		
저녁	참쌀현미밥 설렁탕⑤⑥⑱ 미니돈가스①⑤⑥⑩/ 케첩⑫ 오이고추된장무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	흑미밥 순두부국①⑤⑥ 삼치살테리야끼조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 달걀탕① 수제탕수육⑤⑥⑩ 짜장야채볶음 ②⑤⑥⑩⑮⑱ 단무지	잡곡밥 닭곰탕⑮ 비엔나소시지볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 느타리버섯조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨		
오후간식	바나나/엑상발효유②	밤식빵①②④⑤⑥⑱/ 우유②	딸기맛요거트②	두유⑤		
열량/단백질	762/41	864/44	836/29	919/46		
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)			배추김치		콩
	백미	현미	흑미	잡쌀	배추	고춧가루
	산	산	산	산	산	산
	수산물 및 가공품			소고기		
	다랑어(참치)	고등어	오징어	동태/명태	진미	꽃게
[지역아동센터 식단안내]						
① 학교급식법에 따라 권장 열량과 단백질량을 주 평균으로 산정하여 작성되었음을 알려드립니다.						
② 760~950kcal 기준으로 작성되었으며, 만 12~14세에게 제공시 연령에 따라 배식량을 조절하여 제공 가능합니다.						
③ 각 지역아동센터 기호에 맞추어 고춧가루를 별도로 첨가하여 조리 가능합니다.						

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