

2026년 10월 시간연장형 식단표

기관명:

만 3-5세

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

날짜	▶ 알레르기 유발식품 19종			1 (목)	2 (금)
저녁	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음			소고기우영볶음밥⑤⑥⑬ 두부된장국⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 맑은애호박국 달걀당근말이①⑤ 북어채가지볶음⑤ 깍두기⑤⑥⑨
열량/단백질				327/13	358/15
날짜	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)
저녁		게살청경채덮밥①⑤⑥⑧ 동태살탕⑤⑥ 토마토치즈샐러드②⑫ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 소고기콩나물국⑤⑥⑬ 메추리알감자조림①⑤⑥ 미역초무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	돼지고기김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 들깨묵국⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	
열량/단백질		309/14	390/14	338/12	
날짜	12 (월)	13 (화)	14 (수)	15 (목)	16 (금)
저녁	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 콩나물두부찜⑤⑥ 고구마견과류샐러드①⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨	오이참치비빔밥①⑤⑥⑬⑱ 유부맑은국①②⑤⑥ 부추사과무침 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 어묵탕①⑤⑥⑧⑨⑰ 간장찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리참깨무침①⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨	가지구이덮밥⑤⑥ 두부김치국⑤⑥⑨ 소고기장조림⑤⑥⑬ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 맑은새우탕⑤⑥⑨ 고등어살감자조림⑤⑥⑦ 애호박볶음 깍두기⑤⑥⑨
열량/단백질	416/13	380/16	457/19	427/15	378/21
날짜	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)
저녁	백미밥 양배추당면국①⑤⑥ 가자미살구이⑤⑥ 고사리들깨나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	순두부카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 콩나물국⑤ 간장묵살구이⑤⑥⑩ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 단호박오리볶음⑤⑥ 당근채볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨	연근밥/양념장⑤⑥ 맑은채소국⑤⑥ 닭다리살구이②⑮ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 달걀국① 삼치살데리야끼소스구이⑤⑥ 무생채 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	404/19	416/20	444/16	285/13	357/19
날짜	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금)
저녁	백미밥 단배추된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	파프리카소보로덮밥①⑤⑥⑩ 크래미김국①⑤⑥⑧⑨ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 채소달걀찜① 연근땅콩조림④⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	소고기버섯리조프②⑬ 숙주배추맑은국⑤⑥ 어묵양파볶음①⑤⑥⑧⑨⑰ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 시금치맑은국 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 양배추찜 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	350/11	384/16	359/13	357/15	341/14

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			
	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	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