

2026년 10월 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				1	2	3 개천절
저녁	[알레르기 유발식품 표시] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			수수밥 김치어묵국 ①⑤⑥⑧⑨⑰ 닭살참쌀구이⑤⑥⑮ 브로콜리된장무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	완두콩밥 두부맑은국⑤⑥ 콩치양념찜⑤⑥ 늪은호박전⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	
오후간식	※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음			찐고구마/우유②	마늘빵/두유⑤	
열량/단백질				754/32	802/32	
날짜	5 대체공휴일	6	7	8	9 한글날	10
저녁		기장밥 미역떡국⑤⑥ 콩나물돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈/쌈장⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	미트볼스파게티 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑰ 양송이수프②⑤⑥⑮⑰ 버터갈릭쉬림프②⑤⑨ 오이피클	참쌀현미밥 감자된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨		카레라이스②⑤⑥⑩ ⑫⑮⑰⑱ 맑은장국⑤⑥ 비빔만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑰ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식		굴/호상발효유②	사과/액상발효유②	팥시루떡/우유②		검은콩두유⑤
열량/단백질		795/41	792/33	879/33		782/27
날짜	12	13	14	15	16	17
저녁	수수밥 순두부국⑤⑥ 삼치살데리야끼구이 ⑤⑥ 당근콘샐러드①⑤⑥⑮ 깍두기⑤⑥⑨	차조밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 새우살호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑤⑥⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 들깨무채국⑤⑥ 수제닭강정①⑤⑥⑮ 배추김치⑤⑥⑨	기장밥 청경채맑은국 돼지고기수육⑩/ 쌈장⑤⑥ 무생채 배추김치⑤⑥⑨	참쌀현미밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 훈제오리찜②⑤⑥⑮ 부추양파무침 배추김치⑤⑥⑨	어묵채소덮밥①⑤⑥ ⑧⑨⑰ 팽이버섯국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식	츄러스①②⑤⑥/ 우유②	온메밀국수③⑤⑥/ 액상발효유②	바나나/두유⑤	치즈스틱①②⑤⑥/ 호상발효유②	시리얼⑤⑥/우유②	모닝빵자샌드위치① ②⑤⑥⑮/우유②
열량/단백질	813/34	739/35	774/32	805/34	755/34	830/28
날짜	19	20	21	22	23	24
저녁	완두콩밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 간풍두부조림⑤⑥ 숙주크래미무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 단배추된장국⑤⑥ 한식잡채⑤⑥⑩ 애호박참치볶음⑤⑥⑮ 깍두기⑤⑥⑨	닭불고기덮밥⑤⑥⑮ 유부팽이맑은국⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥	차조밥 부대찌개 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑰ 매실청돼지불고기⑤⑥⑩ 우영들깨소스무침 ①⑤⑥⑮ 깍두기⑤⑥⑨	기장밥 조갯살된장국⑤⑥⑮ 달걀채소전①⑤ 크랜베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	장조림비빔밥①⑤⑥⑮ 버섯들깨국 청포묵무침⑤⑥ 오이무침⑤⑥
오후간식	바람떡/두유⑤	수제블루베리요거트②	배/우유②	꿀토마토/액상발효유 ②	딸기잼토스트①②⑤⑥/ 우유②	소떡소떡⑤⑥⑩⑫⑮⑰/ 우유②
열량/단백질	895/33	731/32	785/36	781/27	745/38	795/35
날짜	26	27	28	29	30	31
저녁	수수밥 차돌된장국⑤⑥⑮ 주꾸미볶음⑤⑥/소면⑥ 마카로니콘샐러드 ①⑤⑥⑮ 배추김치⑤⑥⑨	참쌀현미밥 콩나물국⑤ 돈채굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	새우살칼국수⑤⑥⑨ 작은백미밥 닭불고기장조림⑤⑥⑮ 깍두기⑤⑥⑨	기장밥 만둣국①②⑤⑥⑩ ⑮⑰ 가자미살구이⑤⑥ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 육개장⑤⑥⑮ 데리야끼두부조림⑤⑥ 부추사과무침 배추김치⑤⑥⑨	달걀양배추볶음밥 ①⑤⑥ 다시마양파국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥ ⑩⑮/케첩⑫ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	키위/호상발효유②	단호박샌드위치①② ⑤⑥⑮/우유②	김가루주먹밥⑤⑥/ 두유⑤	롤빵①②⑤⑥/액상 발효유②	모듬견과류④⑮/ 우유②	수제바나나우유②
열량/단백질	822/32	796/33	877/40	849/36	805/33	787/26

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)				배추김치		콩	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	백미	현미	흑미	잡쌀	배추	고춧가루	두부류/콩국수/콩버찌	국내산	수입산	산	산	산
	산	산	산	산	산	산	산	한우/육우/젓소	산			
	수산물 및 가공품							식육가공품				
	다랑어(참치)	고등어	오징어	동태/명태	꽃게	생선가스(명태)	미트볼	동그랑땡	소떡소떡			
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

[지역아동센터 식단안내]

① 학교급식법에 따라 권장 열량과 단백질을 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.