발행일: 2026년 10월 15일
발행처: 영양·기획팀

기관명:

2026년 11월 시간연장형 식단표

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

만 3-5세

날짜	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)
저녁	백미밥 달걀국① 돼지고기시금치잡채⑤⑥⑩ 버섯조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	애호박새우볶음밥⑤⑥⑨ 우동장국⑤⑥ 김가루쪽파무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 부추양파무침 깍두기⑤⑥⑨	무밥/양념장⑤⑥ 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 연근흑임자소스무침①⑤⑥⑯ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	390/16	318/13	355/15	339/14	339/11
날짜	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)
저녁	백미밥 콩나물국⑤ 삼치살구이⑤⑥ 미역초무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	연근카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 부추달걀국① 두부구이⑤/양념장⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 감자양팟국⑤⑥ 돼지고기팽이버섯볶음⑤⑥⑩ 새우살애호박볶음⑤⑨ 배추김치⑤⑥⑨	게살청경채덮밥①⑤⑥⑧ 닭개장⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 참치배추채소전⑤⑥⑱ 김구이⑤ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	323/17	459/25	455/24	277/12	407/19
날짜	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)
저녁	백미밥 어묵국①⑤⑥⑧⑨⑰ 대패삼겹콩나물볶음⑤⑥⑩⑱ 고구마샐러드①⑤⑥⑯ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 메추리알버섯장조림①⑤⑥ 배추겉절이 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 어묵감자조림①⑤⑥⑧⑨⑰ 게살오이샐러드①⑤⑥⑧⑯ 배추김치⑤⑥⑨	참치새싹비빔밥⑤⑥⑱/ 달걀프라이①⑤ 미소장국⑤⑥ 애호박건새우볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부두루치기⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	536/15	438/24	430/15	422/22	338/13
날짜	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)
저녁	백미밥 감자수제비국⑤⑥ 고등어살구이⑤⑥⑦ 채소샐러드② 배추김치⑤⑥⑨	목살숙주덮밥⑤⑥⑩ 맑은채소국⑤⑥ 오징어브로콜리숙회⑰/ 초고추장⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 콩나물국⑤ 배추달걀찜① 잔멸치아몬드볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	닭살칼국수⑤⑥⑮ 작은백미밥 사과귤요거트샐러드② 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 무된장국⑤⑥ 소고기파채불고기⑤⑥⑯ 양배추찜/양념장⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
열량/단백질	438/17	344/13	345/17	432/17	345/14
날짜	30 (월)				
저녁	백미밥 연두부버섯탕⑤ 단호박닭갈비⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨				
열량/단백질	326/16				

▶ 알레르기 유발식품 19종

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)				배추김치		콩	소고기 국내산(한우,육우,젖소) 수입산(나라명 표기)		돼지고기	닭고기	오리고기
	백미	현미	흑미	찹쌀	배추	고춧가루	두부류/콩국수/콩비지	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	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