발행일: 2026년 10월 15일
발행처: 영양·기획팀

기관명:

2026년 11월 지역아동센터

만 6-11세

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

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
저 녁	찹쌀현미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이스틱/쌈장⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 콩나물국⑤ 두부강정⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀국① 닭다리살구이②⑮ 깍두기⑤⑥⑨	기장밥 홍합살미역국⑤⑥⑱ 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑯ 단호박조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	차조밥 부대찌개①②⑤⑥⑨ ⑩⑫⑮⑯ 삼치살구이⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	해물굴소스볶음밥 ⑤⑥⑨⑰⑱ 팽이버섯장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	군고구마/우유②	모닝빵감자샌드위치① ②⑤⑥⑯/우유②	사과/호상발효유②	미니약과⑤⑥/두유⑤	새우살부추전⑤⑥⑨/ 우유②	꽈배기①②⑤⑥/ 액상발효유②
열량/단백질	777/27	848/30	747/36	919/28	779/35	824/32
날짜	9	10	11	12	13	14
저 녁	잡곡밥 콩가루배춧국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 오징어숙회⑰/유자소스 깍두기⑤⑥⑨	기장밥 순두부찌개⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥⑱ 꼬마새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 우동국물⑤⑥ 떡볶이①⑤⑥⑧⑨⑰ 단무지	수수밥 유부쑥갓맑은국①②⑤⑥ 생선가스①⑤⑥/ 타르소스①②⑤⑥⑯ 매콤우엉조림 깍두기⑤⑥⑨	찹쌀현미밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추당근겉절이⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	닭고기쌀국수⑤⑥⑮ 작은백미밥 만두탕수 ①②⑤⑥⑩⑯⑱ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식	수제블루베리요거트②	마늘빵①②⑤⑥/우유②	찐고구마/두유⑤	꼬치어묵탕①⑤⑥⑧ ⑨⑰/액상발효유②	검은콩두유⑤	귤/호상발효유②
열량/단백질	754/37	833/39	782/24	760/38	759/32	859/29
날짜	16	17	18	19	20	21
저 녁	차조밥 떡만둣국 ①②⑤⑥⑩⑯⑱ 마파두부조림⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑤⑥⑨	잡곡밥 콩비지찌개⑤⑥⑨⑩ 고등어무조림⑤⑥⑦ 김구이⑤ 배추김치⑤⑥⑨	시래기영양밥/ 양념장⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 바싹돈불고기⑤⑥⑩ 배추김치⑤⑥⑨	기장밥 다시마무챗국⑤⑥ 소고기팽이버섯볶음 ⑤⑥⑯ 마늘종조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 닭개장⑤⑥⑮ 가자미살구이⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 강된장찌개⑤⑥ 크림새우②⑨ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식	배/우유②	바람떡/두유⑤	채소호빵⑤⑥⑩⑯⑱ /액상발효유②	시리얼⑤⑥/우유②	깻잎비빔국수⑤⑥/ 우유②	크래미유부초밥①② ⑤⑥⑧/액상발효유②
열량/단백질	761/31	790/33	786/28	817/29	870/42	854/29
날짜	23	24	25	26	27	28
저 녁	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑯/ 머스타드소스①⑤⑥ 파프리카사과무침 배추김치⑤⑥⑨	차조밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 당면달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	돼지고기김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 미니우동①⑤⑥⑧⑨⑰ 건파래자반 당근콘샐러드①⑤⑥⑯	찹쌀현미밥 오징어뭇국⑰ 데리야끼소스두부구이⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	잡곡밥 호박된장국⑤⑥ 다진소고기육전①⑤⑥⑯ 땅콩조림④⑤⑥ 파채무침⑤⑥	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑯⑱ 감자양팟국⑤⑥ 쫄면채소무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식	사과/검은콩두유⑤	감자채피자①②⑤⑥⑩ ⑫⑮⑯/액상발효유②	카레우동②⑤⑥⑫⑮ ⑯⑱/우유②	핫케이크①②⑤⑥/ 우유②	바나나/두유⑤	꿀호떡①②⑤⑥/ 액상발효유②
열량/단백질	765/26	831/36	848/29	779/30	772/27	958/29
날짜	30					
저 녁	잡곡밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 달걀오믈렛①②⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨					
오후간식	귤/우유②					
열량/단백질	757/32					

[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.

원산지표시

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

수산물 및 가공품						식육가공품			
다랑어(참치)	고등어	오징어	동태/명태	꽃게	생선가스(명태)	너비아니			
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

[알레르기 유발식품 표시]

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

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

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