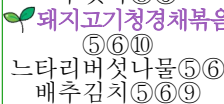


2026년 10월 식단표

만3-5세 오전간식_일반형

일자	1 (목)			2 (금)			3 (토)		
오전간식							과일(배)	영양잡곡죽⑤⑥	
점심	 +  = 						백미밥 소고기콩나물국⑤⑥⑩ 마파두부⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	흑미밥 복어국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	
오후간식							우동①②⑤⑥⑧⑨ / 액상발효유②	고구마맛탕⑤/우유②	
열량/단백질							623/23	632/25	
일자	5 (월)		6 (화)	7 (수)	8 (목)		9 (금)		10 (토)
오전간식			과일(자른샤인머스켓)	달걀죽①	과일(키위)				과일(멜론)
점심			차조밥 유부된장국⑤⑥ 동태살전①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	콩나물밥⑤ (양념장)⑤⑥ 버섯국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑩ 백김치⑤⑥⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑤⑥⑨				치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑫⑬⑭ 맑은다시맛국⑤⑥ 오징어브로콜리볶음⑤⑥⑩⑮ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식			치즈주먹밥②⑤/우유②	찐감자①⑤⑥⑩/우유②	빵(크림빵)①②⑤⑥/우유②				쌀시리얼⑤⑥/호상발효유②
열량/단백질			672/28	692/24	616/21				676/30
일자	12 (월)		13 (화)	14 (수)	15 (목)		16 (금)		17 (토)
오전간식	소고기죽⑤⑥⑩		과일(사과)	브로콜리죽	과일(배)		깨죽		과일(귤)
점심	보리밥 콩나물국⑤ 매추리알장조림①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨		흑미밥 들깨무채국⑤⑥ 수제탕수육①②⑤⑥⑩ ⑬⑭⑮(소스)⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	닭고기카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 진세우부죽국⑤⑥⑨ 어묵볶음①⑤⑥⑧⑨⑫ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨		차조밥 수제빻국⑤⑥ 새우살달걀찜①⑨ 감자채볶음⑤ 깍두기⑤⑥⑨		단호박영양밥⑤⑥⑩ 맑은채소국⑤⑥ 해물과전①⑤⑥⑨⑫ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	전고구마/우유②		유부주먹밥①②⑤⑥ / 액상발효유②	마카로니샐러드①⑤⑥⑩/우유②	김자반주먹밥⑤⑥/우유②		과일마요무침①⑤⑥⑩/우유②		빵(크루아상)①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	609/22		662/21	682/25	639/23		669/25		682/28
일자	19 (월)		20 (화)	21 (수)	22 (목)		23 (금) 한입제철DAY		24 (토)
오전간식	콩죽⑤		과일(키위)	단호박죽	과일(단감)		달걀당근죽①		과일(자른샤인머스켓)
점심	현미밥 들깨미역국⑤⑥ 오리고기채소볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨		수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨	잔치국수⑤⑥ 작은백미밥 소고기갈소스볶음⑤⑥⑩⑮ 배추김치⑤⑥⑨	기장밥 안매운닭개장⑤⑥⑫ 생선가스①⑤⑥ (소스)①②⑤⑥⑩ 연근조림④⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨		 백미밥 무채국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ ⑫⑬⑭⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨		소고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 맑은배춧국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식	과일(바나나)/우유②		빵(잼모닝빵)/액상발효유②	삶은달걀①/우유②	짜장푸실리볶음①②⑤⑥⑧⑨⑩⑫⑬⑭⑮/우유②		고구마치즈볼②/우유②		또띠아피자②⑤⑥⑫⑬⑭⑮/우유②
열량/단백질	651/23		651/25	673/25	680/29		617/23		693/30
일자	26 (월)		27 (화)	28 (수)	29 (목)		30 (금)		31 (토)
오전간식	완두콩수프②⑤⑥⑫⑬⑭		과일(사과)	연근찐쌀죽	과일(귤)		시금치죽⑤⑥		과일(배)
점심	울무밥 채소된장국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑫ 단배추나물 깍두기⑤⑥⑨		보리밥 온도토리묵채국⑤⑥⑨ 고등어살조림⑤⑥⑦ 크래미파프리카볶음①⑤⑥⑧⑫ 백김치⑤⑥⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 잔멸치아몬드볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	흑미밥 어묵국①⑤⑥⑧⑨⑫ 소불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨		백미밥 닭곰탕⑤ 두부구이⑤(양념장)⑤⑥ 조미김⑤ 깍두기⑤⑥⑨		사골만두국①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 작은백미밥 오징어튀김①⑤⑥⑨⑫ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	전단호박/우유②		채소주먹밥⑤/액상발효유②	감자전⑤/우유②	들기름막국수③⑤⑥/우유②		빵(팔호빵)①②⑤⑥/우유②		버섯리조트②⑤/우유②
열량/단백질	612/24		607/21	658/21	645/26		680/30		630/30
식단안내	■ 만1-2세와 만3-5세 다른 메뉴 파란색 으로 표시/ 자연간식은 주 3회 제공 초록색 으로 표시/ 한입 제철 DAY는  으로 표시								
	■ 만3-5세 1일 에너지 1,400kcal, 단백질 20-25g 기준, 600-680kcal/ 20-30g 제공								
	■ 만1-2세 1일 에너지 900kcal, 단백질 15-20g 기준, 390-440kcal/ 15-25g 제공(만3-5세의 65%) □ 한국인영양소섭취기준 2020년(한국영양학회)기준								
	■ 유제품 제공 기준: 우유 100ml/ 호상발효유 85ml/ 액상발효유 80ml(만1-2세, 만3-5세 동일) □ 알레르기 유발식품번호: 표준레시피 기준으로 표기. 사용하는 제품, 조리법에 따라 달라질 수 있으므로 직접 표시 필요 □ 가공식품은 제조시설에 따라 알레르기 유발식품을 사용한 제품과 함께 제조될 수 있어 식품별 소비자안전을 위한 주의사항을 확인하여 사용 바람 ①알류②우유③메밀④명품⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲자 □ 식품알레르기 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음 ■ 제철: 고구마, 늪은호박, 느타리버섯, 청경채, 연근, 배, 사과								
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)			배추김치			콩		
	백미	현미	흑미	참쌀	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	
	수산물 및 가공품						식육가공품		
	다랑어(참치)	고등어	오징어	동태/명태	꽃게	생선가스(명태)	소고기	산 돼지고기	산 닭고기
	원양산	국내산	국내산	러시아산	국내산	중국산	소고기	산 돼지고기	산 닭고기
▶ 안내되는 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되면 재안내하도록 하겠습니다.									* 햄, 소시지, 치킨너겟, 탕수육 등 가공식품 메뉴 제공 시, 원산지 확인 후 표기



일자				1 (목)	2 (금)	3 (토)																							
오전간식				과일(배)	영양잡곡죽⑤⑥																								
점심				백미밥 소고기콩나물국⑤⑥⑬ 마파두부⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 복쌈국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨																								
오후간식				우동①②⑤⑥⑧⑨ /액상발효유②	고구마맛탕⑤/우유②																								
열량/단백질				423/15	434/17																								
일자	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)																							
오전간식		과일(자른샤인머스켓)	달걀죽①	과일(키위)		과일(멜론)																							
점심		백미밥 유부된장국⑤⑥ 동태살전①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	콩나물밥⑤ (양념장)⑤⑥ 버섯국⑤⑥ 소고기파망부름⑤⑥⑬ 백김치⑤⑥⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기간장부름⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑤⑥⑨		치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 맑은다시맛국⑤⑥ 오징어브로콜리부름⑤⑥⑭⑮ 깍두기⑤⑥⑨																							
오후간식		치즈주먹밥②⑤/우유②	전감자①⑤⑥⑬/우유②	빵(크림빵)①②⑤⑥/우유②		쌀지리얼⑤⑥ /호상발효유②																							
열량/단백질		460/15	472/16	425/14		467/21																							
일자	12 (월)	13 (화)	14 (수)	15 (목)	16 (금)	17 (토)																							
오전간식	소고기죽⑤⑥⑬	과일(사과)	브로콜리죽	과일(배)	깨죽	과일(귤)																							
점심	백미밥 콩나물국⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 수제탕수육①②⑤⑥⑩ ⑮⑯(소스)⑤ 오이나물 배추김치⑤⑥⑨	닭고기카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 건새우부침국⑤⑥⑨ 어묵볶음①⑤⑥⑧⑨⑭ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 수제빻국⑤⑥ 새우살달걀찜①⑨ 감자채볶음⑤ 깍두기⑤⑥⑨	단호박영양밥⑤⑥⑬ 맑은채소국⑤⑥ 해물파전①⑤⑥⑨⑭ 배추김치⑤⑥⑨																							
오후간식	전고구마/우유②	유부주먹밥①②⑤⑥ /액상발효유②	마카로니①⑤⑥⑨/우유②	감자반주먹밥⑤⑥/우유②	과일마요무침①⑤ ⑥⑬/우유②	빵(크루아상)①②⑤⑥/우유②																							
열량/단백질	419/15	449/14	466/18	438/16	458/17	473/20																							
일자	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금) 한입제철DAY	24 (토)																							
오전간식	콩죽⑤	과일(키위)	단호박죽	과일(단감)	달걀당근죽①	과일(자른샤인머스켓)																							
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 오리고기채소볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 순두부백탕①⑤⑥ 돼지고기간장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨	잔치국수⑤⑥ 작은백미밥 소고기굴소스볶음⑤⑥⑬⑮ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 생선가스①⑤⑥ (소스)①②⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	소고기잡채덮밥⑤⑥⑬ 맑은배춧국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑤⑥⑨																							
오후간식	과일(바나나)/우유②	빵(잼모닝빵)액상발효유②	삶은달걀①/우유②	짜장꾸슬리볶음①②⑤⑥ ⑧⑨⑩⑬⑭⑮/우유②	고구마치즈볼②/우유②	또띠아피자②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑰/우유②																							
열량/단백질	446/16	471/20	471/17	443/19	424/16	473/21																							
일자	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금)	31 (토)																							
오전간식	완두콩수프②⑤⑥⑬⑮	과일(사과)	연근참쌀죽	과일(귤)	시금치죽⑤⑥	과일(배)																							
점심	백미밥 채소된장국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑬ 단배추나물 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 온도토리묵채국⑤⑥⑨ 고등어살조림⑤⑥⑦ 크래미파프리카볶음 ①⑤⑥⑧⑫ 백김치⑤⑥⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 우동국물⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 어묵국①⑤⑥⑧⑨⑭ 소불고기⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 두부구이⑤(양념장)⑤⑥ 조미김⑤ 깍두기⑤⑥⑨	사골만두국①②⑤⑥⑩⑬⑮ 작은백미밥 오징어튀김①⑤⑥⑨⑭ 배추김치⑤⑥⑨																							
오후간식	전단호박/우유②	채소주먹밥⑤액상발효유②	감자전⑤/우유②	들기름막국수③⑤⑥/우유②	빵(딸호빵)①②⑤⑥/우유②	버섯리조트②⑤/우유②																							
열량/단백질	420/17	413/14	431/14	442/18	464/21	432/20																							
식단안내	■ 만1-2세와 만3-5세 다른 메뉴 과란색 으로 표시/ 자연간식은 주 3회 제공 초록색 으로 표시/ 한입 제철 DAY는  으로 표시 ■ 만3-5세 1일 에너지 1,400kcal, 단백질 20-25g 기준, 600-680kcal/ 20-30g 제공 ■ 만1-2세 1일 에너지 900kcal, 단백질 15-20g 기준, 390-440kcal/ 15-25g 제공 (만3-5세의 65%) □ 한국인영양소섭취기준 2020년 (한국영양학회) 기준 ■ 유제품 제공 기준: 우유 100ml/ 호상발효유 85ml/ 액상발효유 80ml (만1-2세, 만3-5세 동일) □ 알레르기 유발식품번호: 표준레시피 기준으로 표기. 사용하는 제품, 조리법에 따라 달라질 수 있으므로 직접 표시 필요 □ 가공식품은 제조시설에 따라 알레르기 유발식품을 사용한 제품과 함께 제철될 수 있어 식품별 소비자안전을 위한 주의사항을 확인하여 사용 바람 ①알류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲갯 □ 식품알레르기 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음 ■ 제철: 고구마, 늪은호박, 느타리버섯, 청경채, 연근, 배, 사과																												
	쌀 (밥,죽,누룽지)																												
	백미		현미	흑미	참쌀	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기	국내산(한우,육우,젓소 중 표기), 수입산(나라별 표기)	돼지고기	닭고기	오리고기														
	원산지 표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산														
원산지 표시	수산물 및 가공품																												
	다랑어(참치)		고등어	오징어	동태/명태	꽃게	생선가스(명태)	식육가공품																					
	원양산		국내산	국내산	러시아산	국내산	중국산																						
▶ 안내되는 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되면 재안내하도록 하겠습니다.															* 햄, 소시지, 치킨너겟, 탕수육 등 가공식품 메뉴 제공 시, 원산지 확인 후 표기														

기관명: 서대구 어린이집

식단표

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) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음			소고기우영볶음밥⑤ ⑥⑬ 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		계살청경채덮밥①⑤ ⑥⑧ 동태살탕⑤⑥ 토마토치즈샐러드② ⑫ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 소고기콩나물국⑤⑥ ⑬ 메추리알감자조림① ⑤⑥ 미역초무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	돼지고기 백김치볶음밥 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 고구마샐러드①⑤⑥ ⑬ 배추김치⑤⑥⑨	오이참치비빔밥①⑤ ⑥⑬⑧ 유부맑은국①②⑤⑥ 부추사과무침 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 어묵탕①⑤⑥⑧⑨⑰ 간장찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리참깨무침① ⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨	가지구이덮밥⑤⑥ 두부김치국⑤⑥⑨ 메추리알장조림①⑤ ⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 맑은새우탕⑤⑥⑨ 고등어살감자조림⑤ ⑥⑦ 애호박볶음 깍두기⑤⑥⑨
열량/단백질	416/13	380/16	457/19	338/13	378/21
날짜	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)
저녁	백미밥 양배추당면국①⑤⑥ 가자미살구이⑤⑥ 고사리들깨나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	순두부카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 콩나물국⑤ 간장묵살구이⑤⑥⑩ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 단호박오리볶음⑤⑥ 당근채볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨	연근밥/양념장⑤⑥ 맑은채소국⑤⑥ 닭다리살구이②⑮ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 달걀국① 삼치살테리야끼소스 구이⑤⑥ 무나물 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	파프리카소보로덮밥①⑤ ⑥⑩ 크래미김국①⑤⑥⑧⑨ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 채소달걀찜① 연근조림④⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	소고기버섯리조또②⑰ 숙주배추맑은국⑤⑥ 어묵양파볶음①⑤⑥⑧ ⑨⑰ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 시금치맑은국 닭살테리야끼조림⑤ ⑥⑮ 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)					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	
	수산물 및 가공품							식육가공품					
다랑어(참치)	고등어	오징어	동태/명태	꽃게	생선가스(명태)		소고기	산 돼지고기	산 닭고기	산			
원양산	국내산	중국산	러시아산	국내산	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

기관명: 서대구 어린이집

식단표

만 1-2세

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) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음			소고기우영볶음밥⑤ ⑥⑬ 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		게살청경채덮밥①⑤ ⑥⑧ 동태살탕⑤⑥ 토마토치즈샐러드② ⑫ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 소고기콩나물국⑤⑥ ⑬ 메추리알감자조림① ⑤⑥ 미역초무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	돼지고기 백김치볶음밥 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 고구마샐러드①⑤⑥ ⑬ 배추김치⑤⑥⑨	오이참치비빔밥①⑤ ⑥⑬⑱ 유부맑은국①②⑤⑥ 부추사과무침 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 어묵탕①⑤⑥⑧⑨⑰ 간장찜닭⑤⑥⑬ 브로콜리참깨무침① ⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨	가지구이덮밥⑤⑥ 두부김치국⑤⑥⑨ 메추리알장조림①⑤ ⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 맑은새우탕⑤⑥⑨ 고등어살감자조림⑤ ⑥⑦ 애호박볶음 깍두기⑤⑥⑨
열량/단백질	416/13	380/16	457/19	338/13	378/21
날짜	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)
저녁	백미밥 양배추당면국①⑤⑥ 가자미살구이⑤⑥ 고사리들깨나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	순두부카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑱ 콩나물국⑤ 간장묵살구이⑤⑥⑱ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 단호박오리볶음⑤⑥ 당근채볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨	연근밥/양념장⑤⑥ 맑은채소국⑤⑥ 닭다리살구이②⑬ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 달걀국① 삼치살테리야끼소스 구이⑤⑥ 무나물 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	파프리카소보로덮밥①⑤ ⑥⑩ 크래미김국①⑤⑥⑧⑨ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 채소달걀찜① 연근조림④⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	소고기버섯리조또②⑬ 숙주배추맑은국⑤⑥ 어묵양파볶음①⑤⑥⑧ ⑨⑰ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 시금치맑은국 닭살테리야끼조림⑤ ⑥⑬ 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	잡쌀	배추	고춧가루	두부류/콩국수/콩비지	국내산(한우,육우,젓소) 수입산(나라명 표기)				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	수산물 및 가공품							식육가공품				
다랑어(참치)	고등어	오징어	동태/명태	꽃게	생선가스(명태)		소고기	산	돼지고기	산	닭고기	산
원양산	국내산	중국산	러시아산	국내산	산		소고기	산 <td>돼지고기</td> <td>산<td>닭고기</td><td>산</td></td>	돼지고기	산 <td>닭고기</td> <td>산</td>	닭고기	산
							소고기	산 <td>돼지고기</td> <td>산<td>닭고기</td><td>산</td></td>	돼지고기	산 <td>닭고기</td> <td>산</td>	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