기관명: 서대구 어린이집

2026년 11월 식단표

만3-5세 오전간식_일반형

발행일: 2026년 10월 21일
발행처: 영양•기획팀
대구광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오전간식	버섯채소죽⑤⑥	과일(자른포도)	콩죽⑤	과일(사과)/우유②	과일(단감)	흑임자죽
점심	백미밥 유부된장국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	차조밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 부추달걀국① 브로콜리두부무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 새우가스①②⑤⑥⑧⑨⑰ (소스)②⑤⑥⑫⑯ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	갈비탕⑤⑥⑯ 작은백미밥 수제동그랑땡구이⑤⑩⑯ 깍두기⑤⑥⑨	현미밥 맑은채소국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	찐감자/우유②	김가루주먹밥⑤⑥/우유②	찐만두①②⑤⑥ ⑩⑯⑱/우유②	미니우동①②⑤⑥ ⑧⑨	유아치즈②/호상발효유②	두부강정⑤⑥⑫/우유②
열량/단백질	606/24	611/25	676/30	684/22	681/25	647/23
일자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)	14 (토)
오전간식	소고기죽⑤⑥⑯	과일(귤)	치즈죽②	과일(배)	현미찹쌀죽	과일(자른포도)
점심	보리밥 맑은미역국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨	흑미밥 맑은두부국⑤⑥ 코다리조림⑤⑥ 연근조림④⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 메추리알감자샐러드①⑤⑥⑯ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 들깨무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 청경채굴소스볶음⑤⑥⑱ 백김치⑤⑥⑨	차조밥 콩가루배춧국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 건파래볶음⑤ 깍두기⑤⑥⑨	간장제육덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 감귤크래미샐러드 ①⑤⑥⑧⑫⑯ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	과일(바나나)/우유②	크림스파게티②⑤⑥ ⑫⑯/액상발효유②	빵(식빵)②⑤⑥/우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥/우유②	늙은호박전⑤⑥/우유②	닭다리살구이②⑮/우유②
열량/단백질	642/24	655/28	668/28	606/24	696/30	660/23
일자	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	크림수프②⑤⑥⑮⑯	과일(사과)	게살죽①⑤⑥⑧	과일(단감)	영양잡곡죽⑤⑥	과일(귤)
점심	현미밥 콩나물국⑤ 두부달걀구이①⑤⑥ 어묵채소볶음①⑤⑥⑧⑨⑰ 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑮ 배추나물무침 깍두기⑤⑥⑨	물만둣국 ①②⑤⑥⑩⑯⑱ 작은백미밥 소고기육전①⑤⑥⑯ 배추김치⑤⑥⑨	기장밥 북어미역국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 맑은순두붓국⑤⑥ 오리고기볶음⑤⑥ 잔멸치아몬드조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백김치볶음밥①⑤⑥⑨ 달걀버섯국①⑤⑥ 대구살튀김②⑤⑥⑫⑯⑱ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식	찐고구마/우유②	간장비빔국수①⑤⑥/우유②	감자범벅①⑤⑥⑯/우유②	약밥④⑤⑥⑲/액상발효유②	삶은달걀①/우유②	유부주먹밥①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	656/24	628/24	626/28	569/23	664/28	677/29
일자	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	참치죽⑤⑥⑱	과일(배)	깨죽	과일(귤)	감자죽	과일(바나나)/둥글레차
점심	율무밥 배추된장국⑤⑥ 소고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	보리밥 오징어뭇국⑰ 돼지채소볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 어묵국①⑤⑥⑧⑨⑰ 청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 꽁치살무조림⑤⑥⑦ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 맑은다시맛국⑤⑥ 수제돈가스①⑤⑥⑩ (소스)②⑤⑥⑫⑯ 양배추나물①⑤⑥⑯ 깍두기	닭살칼국수⑤⑥⑮ 작은백미밥 마카로니샐러드①⑤⑥⑯ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	사과/우유②	빵(롤빵)①②⑤⑥/우유②	배추전⑤⑥/우유②	리조또②⑤/액상발효유②	오트밀시리얼⑤⑥/우유②	호떡①②④⑤⑥/우유②
열량/단백질	605/24	622/26	603/22	617/27	668/22	687/22
일자	30 (월) 한입제철DAY					
오전간식	채소수프②⑤⑥⑮⑯					
점심	현미밥 얼갈이육개장⑤⑥⑯ 온연두부⑤(소스)⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨					
오후간식	찐단호박/우유②					
열량/단백질	615/24					



식단안내

■만1-2세와 만3-5세 다른 메뉴 파란색으로 표시/ 자연간식은 주 3회 제공 초록색으로 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)
□**알레르기유발식품번호:** 표준레시피 기준으로 표기. 사용하는 제품, 조리법에 따라 달라질 수 있으므로 직접 표시 필요
□가공식품은 제조시설에 따라 알레르기유발식품을 사용한 제품과 함께 제조될 수 있어 식품별 소비자안전을 위한 주의사항을 확인하여 사용 바람
①알류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣
□식품알레르기 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음
■**제철:** 얼갈이, 배추, 무, 시금치, 늙은호박, 사과, 배, 포도, 단감, 귤

원산지 표시

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

수산물 및 가공품					
다랑어(참치)	고등어	오징어	동태/명태	꽃게	생선가스(명태)
원양산	국내산	국내산	러시아산	국내산	중국산

식육가공품					
베이컨	소고기	산	돼지고기	국내산	닭고기	산
닭강정	소고기	산	돼지고기	산	닭고기	국내산

▸ 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

2026년 11월 식단표

만1-2세 오전간식_일반형

발행일: 2026년 10월 21일
발행처: 영양•기획팀
대구광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오전간식	버섯채소죽⑤⑥	과일(자른포도)	콩죽⑤	과일(사과)/우유②	과일(단감)	흑임자죽
점심	백미밥 유부된장국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 부추달걀국① 브로콜리두부무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 새우가스①②⑤⑥⑧⑨⑰ (소스)②⑤⑥⑫⑯ 오이나물 깍두기⑤⑥⑨	갈비탕⑤⑥⑯ 작은백미밥 수제동그랑땡구이⑤⑩⑯ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 맑은채소국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	찐감자/우유②	김가루주먹밥⑤⑥/우유②	찐만두①②⑤⑥ ⑩⑯⑱/우유②	미니우동①②⑤⑥ ⑧⑨	유아치즈②/호상발효유②	두부강정⑤⑥⑫/우유②
열량/단백질	417/16	420/18	462/21	471/16	463/18	443/16
일자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)	14 (토)
오전간식	소고기죽⑤⑥⑯	과일(귤)	치즈죽②	과일(배)	현미찹쌀죽	과일(자른포도)
점심	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 맑은두부국⑤⑥ 코다리조림⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 메추리알감자샐러드①⑤⑥⑯ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 들깨무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 청경채굴소스볶음⑤⑥⑱ 백김치⑤⑥⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 건파래볶음⑤ 깍두기⑤⑥⑨	간장제육덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 감귤크래미샐러드 ①⑤⑥⑧⑫⑯ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	과일(바나나)/우유②	크림스파게티②⑤⑥ ⑫⑯/액상발효유②	빵(식빵)②⑤⑥/우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥/우유②	늙은호박전⑤⑥/우유 ②	닭다리살구이②⑮/우유②
열량/단백질	440/16	422/17	457/19	417/17	475/21	452/16
일자	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	크림수프②⑤⑥⑮⑯	과일(사과)	게살죽①⑤⑥⑧	과일(단감)	영양잡곡죽⑤⑥	과일(귤)
점심	백미밥 콩나물국⑤ 두부달걀구이①⑤⑥ 어묵채소볶음①⑤⑥⑧⑨⑰ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑮ 배추나물무침 깍두기⑤⑥⑨	물만둣국 ①②⑤⑥⑩⑯⑱ 작은백미밥 소고기육전①⑤⑥⑯ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 북어미역국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 맑은순두붓국⑤⑥ 오리고기볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백김치볶음밥①⑤⑥⑨ 달걀버섯국①⑤⑥ 대구살튀김②⑤⑥⑫⑯⑱ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식	찐고구마/우유②	간장비빔국수①⑤⑥/우유②	감자범벅①⑤⑥⑯/우유②	약밥④⑤⑥⑲/액상발효유②	삶은달걀①/우유②	유부주먹밥①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	449/17	431/17	430/19	388/15	434/19	465/20
일자	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	참치죽⑤⑥⑱	과일(배)	깨죽	과일(귤)	감자죽	과일(바나나)/둥글레차
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 소고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 오징어뭇국⑰ 돼지채소볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 어묵국①⑤⑥⑧⑨⑰ 청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 꽁치살무조림⑤⑥⑦ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 맑은다시맛국⑤⑥ 수제돈가스①⑤⑥⑩ (소스)②⑤⑥⑫⑯ 양배추나물⑤⑥ 깍두기	닭살칼국수⑤⑥⑮ 작은백미밥 마카로니샐러드①⑤⑥⑯ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	사과/우유②	빵(롤빵)①②⑤⑥/우유②	배추전⑤⑥/우유②	리조또②⑤/액상발효유②	오트밀시리얼⑤⑥/우유②	호떡①②④⑤⑥/우유②
열량/단백질	422/16	427/18	415/15	419/18	440/15	469/16
일자	30 (월) 한입제철DAY					
오전간식	채소수프②⑤⑥⑮⑯					
점심	백미밥 얼갈이육개장⑤⑥⑯ 온연두부⑤(소스)⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨					
오후간식	찐단호박/우유②					
열량/단백질	422/17					



식단안내

■만1-2세와 만3-5세 다른 메뉴 파란색으로 표시/ 자연간식은 주 3회 제공 초록색으로 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)
□**알레르기유발식품번호:** 표준레시피 기준으로 표기. 사용하는 제품, 조리법에 따라 달라질 수 있으므로 직접 표시 필요
□가공식품은 제조시설에 따라 알레르기유발식품을 사용한 제품과 함께 제조될 수 있어 식품별 소비자안전을 위한 주의사항을 확인하여 사용 바람
①알류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣
□식품알레르기 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음
■**제철:** 얼갈이, 배추, 무, 시금치, 늙은호박, 사과, 배, 포도, 단감, 귤

원산지 표시

쌀 (밥,죽,누룽지)				배추김치		콩			소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
백미	현미	흑미	찹쌀	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	국내산(한우,육우,젖소 중 표기), 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)	베이컨	소고기	산	돼지고기	국내산	닭고기	산
원양산	국내산	국내산	러시아산	국내산	중국산	닭강정	소고기	산	돼지고기	산	닭고기	국내산

▸ 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

발행일: 2026년 10월 21일
발행처: 영양·기획팀

2026년 11월 시간연장형 식단표

기관명: 서대구 어린이집

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 돼지고기시금치잡채 ⑤⑥⑩ 버섯조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	애호박새우볶음밥 ⑤⑥⑨ 우동장국⑤⑥ 김가루쪽파무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	무밥/양념장⑤⑥ 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 부추나물 깍두기⑤⑥⑨	바자회 행사
열량/단백질	390/16	318/13	339/14	355/15	
날짜	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)
저녁	백미밥 콩나물국⑤ 삼치살구이⑤⑥ 미역초무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	연근카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 부추달걀국① 두부구이⑤/양념장 ⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 감자양팟국⑤⑥ 돼지고기팽이버섯볶 음⑤⑥⑩ 새우살애호박볶음 ⑤⑨ 배추김치⑤⑥⑨	게살청경채덮밥①⑤ ⑥⑧ 닭개장⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 참치배추채소전 ⑤⑥⑱ 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 대패삼겹콩나물볶음 ⑤⑥⑩⑱ 고구마샐러드①⑤⑥ ⑯ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 메추리알버섯장조림 ①⑤⑥ 배추나물 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 어묵감자조림①⑤⑥ ⑧⑨⑰ 게살오이샐러드①⑤ ⑥⑧⑯ 배추김치⑤⑥⑨	참치새싹비빔밥⑤⑥ ⑱/ 달걀프라이①⑤ 미소장국⑤⑥ 애호박건새우볶음⑤ ⑥⑨ 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 해물동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑨⑯⑰⑱ 채소샐러드② 배추김치⑤⑥⑨	돼지고기김치볶음밥 ⑤⑥⑩ 맑은채소국⑤⑥ 오징어브로콜리숙회⑰ / 초간장⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 콩나물국⑤ 배추달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	닭살칼국수⑤⑥⑮ 작은백미밥 귤② 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 무된장국⑤⑥ 돼지고기파채불고기 ⑤⑥⑯ 양배추찜/양념장 ⑤⑥ 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	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
	수산물 및 가공품							식육가공품				
	다랑어(참치)	고등어	오징어	동태/명태	꽃게	해물동그랑땡			소고기	산	돼지고기	산	닭고기	산
	원양산	국내산	중국산	러시아산	국내산	외국산			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

발행일: 2026년 10월 21일
발행처: 영양·기획팀

2026년 11월 시간연장형 식단표

기관명: 서대구 어린이집

만 1-2세

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

날짜	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)
저녁	백미밥 달걀국① 돼지고기시금치잡채 ⑤⑥⑩ 버섯조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	애호박새우볶음밥 ⑤⑥⑨ 우동장국⑤⑥ 김가루쪽파무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	무밥/양념장⑤⑥ 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 부추나물 깍두기⑤⑥⑨	바자회 행사
열량/단백질	390/16	318/13	339/14	355/15	
날짜	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)
저녁	백미밥 콩나물국⑤ 삼치살구이⑤⑥ 미역초무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	연근카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 부추달걀국① 두부구이⑤/양념장 ⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 감자양팟국⑤⑥ 돼지고기팽이버섯볶 음⑤⑥⑩ 새우살애호박볶음 ⑤⑨ 배추김치⑤⑥⑨	게살청경채덮밥①⑤ ⑥⑧ 닭개장⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 참치배추채소전 ⑤⑥⑱ 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 대패삼겹콩나물볶음 ⑤⑥⑩⑱ 고구마샐러드①⑤⑥ ⑯ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 메추리알버섯장조림 ①⑤⑥ 배추나물 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 어묵감자조림①⑤⑥ ⑧⑨⑰ 게살오이샐러드①⑤ ⑥⑧⑯ 배추김치⑤⑥⑨	참치새싹비빔밥⑤⑥ ⑱/ 달걀프라이①⑤ 미소장국⑤⑥ 애호박건새우볶음⑤ ⑥⑨ 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 해물동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑨⑯⑰⑱ 채소샐러드② 배추김치⑤⑥⑨	돼지고기김치볶음밥 ⑤⑥⑩ 맑은채소국⑤⑥ 오징어브로콜리숙회⑰ / 초간장⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 콩나물국⑤ 배추달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	닭살칼국수⑤⑥⑮ 작은백미밥 귤② 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 무된장국⑤⑥ 돼지고기파채불고기 ⑤⑥⑯ 양배추찜/양념장 ⑤⑥ 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	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
	수산물 및 가공품						식육가공품					
	다랑어(참치)	고등어	오징어	동태/명태	꽃게	해물동그랑땡		소고기	산	돼지고기	산	닭고기	산
	원양산	국내산	중국산	러시아산	국내산	외국산		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