

발행일 2026. 8. 24

작 성 자 영양팀 조리사 서해정

날짜/요일		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)																																																																																													
오전간식		참깨죽	삼색채소죽①⑥	콩나물죽①⑥	크림스프②⑥																																																																																													
점심		짜장달걀①⑥⑩ 소고기야채볶음①⑥⑩ 비름나물무침①⑥ 배추김치① 샤인머스켓	백미밥 부추맑은국①⑥ 달걀로제소스조림 ②③④⑤⑥ 숙주나물무침①⑥ 배추김치① 짜요짜요	찰현미밥 아욱된장국①⑥ 순살삼치구이①⑥ 양배추굴소스볶음①⑥⑩ 깍두기① 푸딩	흑미밥 다시마양파국①⑥ 치즈계란찜①② 도토리묵상추무침①⑥ 배추김치① 치즈																																																																																													
오후간식		간장비빔국수③⑥	유부초밥③⑥/★바나나	★찐감자/우유②	후레쉬버①②⑥/ ★복숭아 ①②③④⑤⑥																																																																																													
열량/단백질		624.4 24.4	641.5 27	653.6 26.2	638.9 27.2																																																																																													
날짜/요일		7(월)	8(화)	9(수) 생일파티	10(목)	11(금)																																																																																												
오전간식		①연두부죽①	애호박죽③⑥	치즈죽②③⑥	①청정채죽①⑥	당근죽																																																																																												
점심		백미밥 배추당면국①⑥ 소불고기①⑥⑩ 브로콜리깨소스무침①③⑥ 깍두기① 요구르트	검정콩밥③ 시래기된장국③⑥ - ①②③④⑤⑥ 생선까스&타르타르소스①③⑥⑩ 느타리버섯조림①⑥ 깍두기① 쿠키	기장밥 감자미역국①⑥ 달걀채소볶음①⑥⑩ 시금치나물무침①⑥ 배추김치① 포도	찰현미밥 복숭아국①⑥ 돼지고기(목)볶음①⑥⑩⑦ 우엉조림①⑥ 배추김치① 큐브치즈	흑미밥 무채된장국①⑥ ①두부대파구이①⑥ 머둑양파볶음①⑥ 배추김치① 쌀과자																																																																																												
오후간식		김가루주먹밥①⑥/★키위	과일요거트샐러드②⑩	케이크/우유	★찐단호박/우유②	머핀①②⑥/★사과																																																																																												
열량/단백질		744.7 22.8	616.1 18	655.9 26.2	682.9 27.7	671.9 18.5																																																																																												
날짜/요일		14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)																																																																																												
오전간식		근대죽①⑥	소고기죽①⑥⑩	얼갈이죽①⑥	미역죽①⑥	시금치죽①⑥																																																																																												
점심		기장밥 콩가루배춧국①⑥ 간장계육볶음①⑥⑩ 깻잎나물무침①⑥ 깍두기① 과일주스	검정콩밥③ 호박양파국①⑥ 김계란말이①③⑥⑩ 감자조림①⑥ 배추김치① 사과	백미밥 팽이버섯장국①⑥ 돼지고기수육①⑥⑩ 참나물무침①⑥ 깍두기① 미니머핀	찰현미밥 콩비지국①③⑥⑩ 순살고등어구이①⑥⑦ 가자나물무침①⑥ 깍두기① 크리스피치즈롤	다진소고기표고버섯영양밥①⑥⑩ ①아욱맑은국 달걀대파조림①⑥⑩ 향상추샐러드& 오리엔탈드레싱①⑥ 배추김치① 맛밤																																																																																												
오후간식		프렌치토스트①②③⑥/★배	토마토스파게티 ②③⑥⑩⑦	떠먹는요구르트②/★바나나	★찐감자/우유②	핫도그/★샤인머스켓																																																																																												
열량/단백질		686.7 30.6	661.5 25	629.9 25.3	686.9 24.4	726 31.7																																																																																												
날짜/요일		21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)																																																																																												
오전간식		들깨무죽①⑥	누룽지채소죽	모듬버섯죽①⑥																																																																																														
점심		기장밥 부추된장국①⑥ 오리간장불고기①⑥ 청정채나물무침①⑥ 배추김치① 떠먹는요구르트	검정콩밥③ 오징어맑은국①⑥⑩ 돼지고기채소볶음①⑥⑩ 숙주나물무침①⑥ 배추김치① 크리스피딸기롤 ♥채소 한입 당근풍당 호박찜 ①②③④	백미밥 소고기탕국①⑥⑩ 삼색모듬전 ①③⑥⑩⑦⑩ 파프리카초무침 배추김치① 감굴유과																																																																																														
오후간식		감자버터구이②/★키위	♥채소 한입 당근풍당 호박찜 ①②③④	송편																																																																																														
열량/단백질		655.9 22.4	694 30.9	706.6 22																																																																																														
날짜/요일		28(월)	29(화)	30(수)	▶★ 당·나·귀 식단이 제공됩니다. ※덜 달게 덜 짜게 더 건강하게 조리하는 레시피를 실천해보아요! ▶“★” 표시된 메뉴는 자연간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다 ▶ [2026년도 건강 식생활 프로그램-당·나·귀 채소를 활용한 저당 레시피 공모전] 메뉴를 소개합니다. 메뉴는 효리어린이집에서 제공해주신 ♥채소 한입 당근풍당 호박찜 입니다.																																																																																													
오전간식		배추죽	브로콜리죽	녹두죽																																																																																														
점심		기장밥 순두부백탕③ 새우살애호박볶음①⑥⑩ 새송이버섯조림①⑥ 깍두기① 쿠키	검정콩밥③ 아욱국①⑥ 순살달걀비①⑥⑩ 시금치나물무침①⑥ 배추김치① 과일주스	백미밥 황태국①⑥ 소고기참스테이크①⑥⑩⑦⑩ 콩나물무침①⑥ 배추김치① 미니머핀																																																																																														
오후간식		쌀국수①⑥⑩/★방울토마토②	핫케이크①②③⑥	마카로니샐러드①③⑥/★사과																																																																																														
열량/단백질		671.6	28.6 649.6	24.8 709.8																																																																																														
원산지 표시	<table><tr><th colspan="2">쌀</th><th colspan="2">콩</th><th colspan="2">소고기</th><th colspan="2">돼지고기</th><th colspan="2">닭고기</th><th colspan="2">오리고기</th><th colspan="2">배추김치</th></tr><tr><th>백미</th><th>참쌀</th><th>흑미</th><th>두부</th><th>연두부</th><th>콩비지</th><th>순두부</th><th>국거리용</th><th>볶음 및 찜류</th><th>돼지고기</th><th>닭고기</th><th>오리고기</th><th>배추</th><th>고춧가루</th></tr><tr><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산(한우)</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td></tr><tr><td colspan="5">수산물</td><td colspan="2">가공품(식육수산물)</td><td>참치</td><td>너비아니</td><td>돈까스</td><td>동그랑땡</td><td>어묵(연육)</td><td colspan="2">게살</td></tr><tr><td colspan="2">고등어</td><td colspan="2">오징어</td><td colspan="2"></td><td>수입산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>수입산</td><td colspan="3">수입산</td></tr><tr><td colspan="2">국내산</td><td colspan="2">국내산</td><td colspan="2"></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td colspan="3"></td></tr></table>														쌀		콩		소고기		돼지고기		닭고기		오리고기		배추김치		백미	참쌀	흑미	두부	연두부	콩비지	순두부	국거리용	볶음 및 찜류	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수산물					가공품(식육수산물)		참치	너비아니	돈까스	동그랑땡	어묵(연육)	게살		고등어		오징어				수입산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산			국내산		국내산											
	쌀		콩		소고기		돼지고기		닭고기		오리고기		배추김치																																																																																					
	백미	참쌀	흑미	두부	연두부	콩비지	순두부	국거리용	볶음 및 찜류	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루																																																																																				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산																																																																																				
수산물					가공품(식육수산물)		참치	너비아니	돈까스	동그랑땡	어묵(연육)	게살																																																																																						
고등어		오징어				수입산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산																																																																																							
국내산		국내산																																																																																																

♣ **식품알레르기 유발 물질 정보**

①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ㉑자

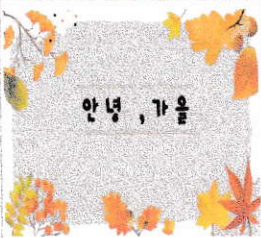
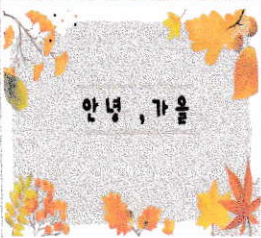
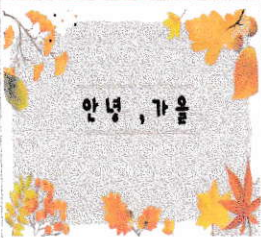
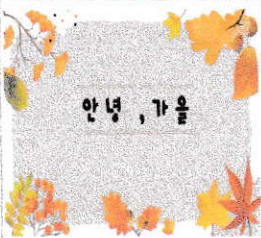
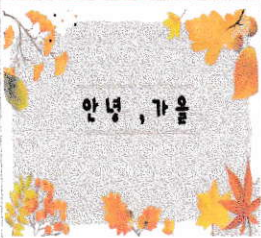


발행일 2026. 8. 24

작성자 영양팀 조리사 서해정

알레르기식

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

날짜/요일	1(화)		2(수)		3(목)		4(금)			
오전간식	참깨죽		삼색채소죽⑤⑥		콩나물죽⑤⑥		크림스프②⑥			
점심	 안녕, 가을		짜장덮밥⑤⑥⑩ 소고기오이볶음⑤⑥⑫ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 샤인머스켓		찰현미밥 아욱된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 푸딩		흑미밥 다시마양파국⑤⑥ 두부구이 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑨ 치즈			
			간장비빔국수⑤⑥		유부초밥⑤⑥/★바나나		★전감자/우유② 후레쉬번①②⑥/★복숭아			
열량/단백질	426.2 16.8		467.9 16.3		424.8 17		401 14			
날짜/요일	7(월)		8(화)		9(수) 생일파티		10(목)		11(금)	
오전간식	연두부죽⑤		애호박죽⑤⑥		치즈죽②⑤⑥		청경채죽⑤⑥		당근죽	
점심	 안녕, 가을		검정콩밥⑤ 시래기된장국⑤⑥ 생선까스&타르타르소스①⑤⑥ 느타리버섯조림⑤⑥ 깍두기⑨ 쿠키		기장밥 감자미역국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑫ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 포도		찰현미밥 복숭아국⑤⑥ 돼지고기쪽파볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨ 큐브치즈		흑미밥 무채된장국⑤⑥ 두부데리야끼구이⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 딸과자	
			김가루주먹밥⑤⑥/★키위		과일요거트샐러드②⑫		★전단호박/우유②		머핀①②⑥/★사과	
열량/단백질	426.8 17.1		398.9 10.6		484.1 14.8		444.3 18		437.2 12	
날짜/요일	14(월)		15(화)		16(수)		17(목)		18(금)	
오전간식	근대죽⑤⑥		소고기죽⑤⑥⑫		얼갈이죽⑤⑥		미역죽⑤⑥		시금치죽⑤⑥	
점심	 안녕, 가을		검정콩밥⑤ 호박양파국⑤⑥ 구이김 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨ 사과		백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 미니머핀		찰현미밥 콩비지국⑤⑨⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 가지나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 크리스피치즈롤		다진소고기표고버섯양파밥⑤⑥⑩ 아욱맑은국 닭살대파조림⑤⑥⑫ 양상추샐러드& 오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨ 맛밤	
			잼샌드위치/★배		토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫		★전감자/우유②		치즈핫도그/★샤인머스켓	
열량/단백질	446.4 19.9		428.9 15.2		409.5 16.5		466.5 16		476.8 21.2	
날짜/요일	21(월)		22(화)		23(수)		24(목)		25(금)	
오전간식	들깨무죽⑤⑥		누룽지채소죽		모듬버섯죽⑤⑥		 풍성한 한가위 되세요			
점심	 안녕, 가을		검정콩밥⑤ 오징어맑은국⑤⑥⑦ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 크리스피말기를		백미밥 소고기탕국⑤⑥⑩ 참치전 파프리카초무침 배추김치⑨ 감귤유과					
			감자버터구이②/★키위		송편					
열량/단백질	426.8 14.6		450 19		459.8 14.4					
날짜/요일	28(월)		29(화)		30(수)		▶Y 당·나·귀 식단이 제공됩니다. ※달 달걀! 덜 짜게! 더 건강하게! 조리하는 레시피를 실천해보세요! ▶★ 표시된 메뉴는 자연간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다 ▶[2026년 건강 식생활 프로그램-당·나·귀] 채소를 활용한 저당 레시피 공모전 메뉴를 소개합니다. 메뉴는 유리온어린이집에서 제공해주신 ♥채소 한입 당근풍당 호박찜♥입니다.			
오전간식	배추죽		브로콜리죽		녹두죽					
점심	 안녕, 가을		검정콩밥⑤ 아욱국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑫ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 과일주스		백미밥 황태국⑤⑥ 소고기찜스테이크⑤⑥⑫⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 미니머핀					
			쌀국수⑤⑥⑩/★방울토마토⑫		마카로니샐러드①⑤⑥/★사과					
열량/단백질	442 18.9		421.2 15.1		461.8 16.2					

원산지 표시	쌀					콩		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	백미	참쌀	흑미	두부	연두부	콩비지	순두부	국거리용	볶음 및 점류				배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					가공품(식육수산물)		참치	너비아니	돈까스	동그랑땡	어묵(연육)	계산	
	고등어		오징어					수입산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산	
	국내산		국내산											

♣ 식품알레르기 유발 물질 정보

①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류



9월 연장식



발행일 2026. 8. 24
작성 자 영양팀 조리사 서해정

날짜/요일	(월)		1(화)		2(수)		3(목)		4(금)				
석 식	 안녕, 가을		짜장덮밥⑤⑥⑩ 송늬 계란장조림①③⑥ 호박나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 부추맑은국⑤⑥ 간장계육볶음⑤⑥⑩ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		찰현미밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기육전①③⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 다시마양파국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 으깬고구마범벅①⑤ 배추김치⑨				
			열량/단백질	350 14.8	378.1 10.2	360 12	384.2 9.2						
날짜/요일	7(월)		8(화)		9(수)		10(목)		11(금)				
석 식	백미밥 배추당면국⑤⑥ 된장두부찜⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		검정콩밥⑤ 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카조림 ⑤⑥⑩ 무나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 감자미역국⑤⑥ 훈제오리구이 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		찰현미밥 복엇국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 무채된장국⑤⑥ 크래미양배추볶음①⑤⑥⑩ 오이나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
			열량/단백질	342 11.4	347.2 14.9	372.8 13.6	358.4 21.6	360 13.1					
날짜/요일	14(월)		15(화)		16(수)		17(목)		18(금)				
석 식	기장밥 콩가루배춧국⑤⑥ 달걀채소조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		검정콩밥⑤ 호박양파국⑤⑥ 미트볼치즈구이②⑤⑥⑩⑤ 시금치나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨		찰현미밥 콩비지국⑤⑥⑩ 돼지고기채소조림⑤⑥⑩ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨		다진소고기표고버섯영양밥⑤⑥⑩ 아욱맑은국 스크램블에그①②⑤ 애호박나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
			열량/단백질	369 17.4	402.5 13.8	397.7 14.3	375.4 15.3	346.7 11.2					
날짜/요일	21(월)		22(화)		23(수)		24(목)		25(금)				
석 식	기장밥 부추된장국⑤⑥ 두부케찰조림⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		검정콩밥⑤ 오징어맑은국⑤⑥⑩ 달걀스테리아끼구이⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 소고기탕국⑤⑥⑩ 돼지목살볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨								
			열량/단백질	346 12.5	368.3 16.1	368.3 14.9							
날짜/요일	28(월)		29(화)		30(수)		▶ 당·나·귀 식단이 제공됩니다. *덜 달게! 덜 짜게! 더 건강하게 조리하는 레시피를 실천해보아요!						
석 식	기장밥 순두부백탕⑤ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 가지나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		검정콩밥⑤ 아욱국⑤⑥ 두부참치조림⑤⑥ 오이나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 황태국⑤⑥ 채소계란찜①⑤ 근대나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨								
			열량/단백질	361.7 12.7	367.5 14.9	338.1 14.1							
원산지 표시	쌀		콩		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치			
	백미	찰쌀	흑미	두부	연두부	콩비지	순두부	국거리용	볶음 및 찜류		배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물		가공품 (식육수산물)		참치		미트볼		떡갈비		치킨너겟		어묵(영태)
	고등어		오징어		수입산		돼지		돼지		닭·국내산		수입산
	국내산		국내산				국내산		국내산				

♣ 식품알레르기 유발 물질 정보

①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ㉹참