

발행처: 대전광역시 중구
어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026.3.13.
작성팀: 기획위생팀
식단문의: 042-242-5611, 5617

4월 식단표

6~18세(석식)

대전광역시 중구
어린이·사회복지급식관리지원센터

Children and Social Welfare Meal Management Support Center

구분	월	화	수	목	금	토
1주	월		1	2	3	4
간식	<알레르기 유발식품> ①난류(가금류)②우유(유제품)③메밀④땅콩 ⑤대두(콩나물, 된장, 두부, 유부)⑥밀⑦고등어⑧게 ⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류(SO2잔류량, 10mg/kg 이상 함유)⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)⑳걔 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 유통되는 식품은 제조공정을 거치며 식품 알레르기 유발물질이 혼합·유입될 수 있습니다. 따라서 조리 중 식품 알레르기 유발 식품이 직접 들어가지 않아도 예민도에 따라 알레르기 반응이 나타날 수 있으니, 식품성분표를 확인해 주세요.		시리얼⑤⑥+우유②	사과	파배기①②⑤⑥+과채주스	우유미숫가루②⑤
석식			잡곡밥 복엇국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달래된장국⑤⑥ 훈제오리단호박볶음⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 부추양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 주꾸미볶음⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑩ 김구이 깍두기⑨	볶음우동⑤⑥ +달걀후라이①⑤ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 돈육목살구이⑩ 파채무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal) 및 단백질(g)			749 31 935 40	664 30 914 41	754 23 935 30	658 29 904 40
2주	6	7	8	9	10	11
간식	포도	카스텔라①②⑤⑥+우유②	해시브라운⑤	삶은달걀①+식혜	참외	떠먹는요구르트②
석식	잡곡밥 순두부찌개①⑤ 임연수국이⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩⑰ +후랑크소시지구이⑩⑰ 미소된장국⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑨ 파프리카새콤무침 배추김치⑨ 키위	백미밥 홍합탕⑩ 우삼겹배추찜⑤⑥⑩ 매콤어묵볶음⑤⑥ 양파초절임 깍두기⑨	잡곡밥 달걀장⑤⑥⑰ 온두부찜⑤ 명엽채조림⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨	백미밥 감자미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩+모듬쌈 명란달걀찜① 돌나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	곤드레밥+양념장⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ 해물파전①⑤⑥⑨⑰⑱ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal) 및 단백질(g)	6~11세 12~18세	693 39 916 51	755 29 935 38	706 30 935 39	664 36 909 49	666 34 911 46
3주	13	14	15	16	17	18
간식	소보로빵①②④⑤⑥ 오렌지주스	방울토마토⑩+견과류④⑭	시리얼⑤⑥+우유②	블루베리 떠먹는요구르트②	잼샌드위치①②⑤⑥	우유미숫가루②⑤
석식	백미밥 유부장국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑩⑰ 왕새우튀김①⑤⑥⑨ 과일마요샐러드(사과, 배, 바나나)①⑤ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 맛살겨자채무침 배추김치⑨ 요구르트②	잡곡밥 콩나물김치국⑤⑨ 안동찜닭⑤⑥⑰ 파리고추멸치볶음⑤⑥ 새송이버섯나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀파국① 차돌박이떡볶이⑤⑥⑰ 비빔만두⑤⑥⑩ 콘샐러드(올리브유드레싱) 깍두기⑨	잡곡밥 호박된장찌개⑤⑥ 미니돈가스①⑤⑥⑩+케첩⑫ 가자미양념찜⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀간장비빔밥①⑤⑥ 얼큰쇠고기뭇국⑤⑥⑰ 연두부찜⑤+양념장⑤⑥ 방풍나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal) 및 단백질(g)	6~11세 12~18세	755 22 928 27	675 26 901 36	737 37 918 45	749 25 922 31	732 36 940 46
4주	20	21	22	23	24	25
간식	구운달걀①+동굴레차	미나토도그①②⑤⑥⑩	오렌지	꿀떡+보리차	사과	떠먹는요구르트②
석식	백미밥 황태국⑤⑥ 등갈비김치찜⑤⑥⑨⑩ 오징어숙취⑰+초장⑤⑥ 미나리나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	양지살국수⑤⑥⑰ 백미밥1/2 치킨가라아게⑤⑥⑰ 오복지무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	잡곡밥 숙갓어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 깻잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우감자국⑤⑥⑨ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑰ 채소달걀말이①⑤ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 팜뽕국⑤⑦⑰ 달걀비⑤⑥⑰ 콩자반⑤⑥ 치커리유자청무침 깍두기	쇠고기가지볶음밥⑤⑥⑰ 다시마찜국⑤⑥ 두부탕수⑤⑥ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal) 및 단백질(g)	6~11세 12~18세	697 44 920 59	732 29 932 38	680 34 906 46	719 32 927 41	701 40 912 52
5주	27	28	29	30	생일식단	특별식단
간식	바나나	찐고구마+우유②	피자빵①②⑤⑥⑩⑰⑱	시리얼⑤⑥+우유②	케이크①②⑤⑥ 포도주스	슈크림빵①②⑤⑥ 사과주스
석식	백미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 유부부추볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 무채된장국⑤⑥ 쇠고기참살구이⑤⑰ 파프리카새콤무침 배추김치⑨ 참외	백미밥 떡만둣국①⑤⑥⑩ 전복간장조림⑤⑥⑰ 치즈달걀찜①② 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 갈비탕⑰ 달걀정①⑤⑥⑰⑱ 아몬드멸치조림⑤⑥ 오이상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	치즈김치볶음밥②⑤⑨ 황태미역국⑤⑥ 달걀버터구이②⑤ 고구마피자 ①②⑤⑥⑰⑱⑲⑳ 깍두기⑨	쇠고기카레라이스⑤⑥⑰ 유부된장국⑤⑥ 칠리새우①⑤⑥⑨⑱ 감자샐러드(마요네즈)①⑤ 배추김치⑨
열량(kcal) 및 단백질(g)	6~11세 12~18세	656 28 915 39	753 29 940 34	758 36 931 45	759 29 940 36	757 33 934 40

원산지표시	쌀		콩		축산물		식육가공품		어육가공품	
	밥	산	두부	산	쇠고기 (한우/육우/젖소)		훈제오리	산	해물완자	산
	죽	산	순두부	산						
	누룽지	산	연두부	산	외국산	산	후랑크 소시지	산	어묵	산
	쌀가공품				돼지고기	산				
		산		산						
	배추김치				닭고기	산	미니 돈가스	산	맛살	산
	배추	산	고춧가루	산						
	수산물				오리고기	산	치킨 가라아게	산	참치캔	산
	주꾸미	산	오징어	산			※ 예시) 소시지 - 돼지고기 미국산 - 쇠고기 미국산 - 닭고기 국내산			
고등어	산	전복	산							