

발행처: 대전광역시 중구
어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026.4.15.
작성팀: 기획위생팀
식단문의: 042-242-5611, 5617

5월 식단표
6~18세(석식)

대전광역시 중구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children's and Social Welfare Meal Management Support Center

구분	월	화	수	목	금	토
1주	생일식단	특별식단	수목		1(노동절)	2
간식	케이크①②⑤⑥ 우유②	크로와상샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯	＜알레르기 유발식품＞ ①난류(가금류)②우유(유제품)③메밀④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부)⑥밀⑦고등어⑧계 ⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬야황산류(SO2잔류량, 10mg/kg 이상 함유)⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑳잣		우유미숫가루②⑤	
석식	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 순살파닭⑤⑥⑯ 불고기또띠아피자 ②⑤⑥⑫⑯ 콩나물무침⑤⑥ 오이파클	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑯ 양상추샐러드(올리브유드레싱)①⑤ 배추김치⑨	* 야황산류는 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 있으며, 식품성분표를 확인해 주세요		5월1일 노동절	
열량(kcal) 및 단백질(g)	6~11세 12~18세	746 908	34 41	646 906	29 40	711 918
2주	4	5(어린이날)	6	7	8(어버이날)	9
간식	케이크①②⑤⑥+과채주스		인절미⑤+매실차	츄러스①②⑤⑥+우유②	삶은달걀①+식혜	떠먹는요구르트②
석식	잡곡밥 쇠고기마라탕⑤⑥⑯ 귀바로우(당수육)⑤⑥⑩ 견과류조림④⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 사과	어린이날	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 메추리알장조림①⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 애호박새우젓볶음⑤⑥⑨ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 꽃게탕⑤⑥⑧ 닭살양파볶음⑤⑥⑯ 불어묵조림⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑯ 팽이버섯장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 깻잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal) 및 단백질(g)	6~11세 12~18세	742 905	23 28	675 911	27 36	680 918
3주	11	12	13	14	15(스승의날)	16
간식	시리얼⑤⑥+우유②	핫도그①②⑤⑥⑩	참외	완두앙금빵①②⑤⑥+우유②	포도	우유미숫가루②⑤
석식	백미밥 복어콩나물국⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 크래미양배추볶음①⑤⑥⑧ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨	나시고랭(새우달걀볶음밥) ①⑤⑥⑨⑯ 쇠고기탕국⑤⑥⑯ 두부두루치기⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	잡곡밥 동태찌개⑤⑥ 훈제오리구이 +머스타드소스①⑤ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 부추양파무침 배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑯⑰ 콘치즈구이①②⑤ 양상추샐러드(오리엔 탈드레싱)⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 해물완자전①⑤⑥⑨⑯ 아몬드멸치볶음⑤⑥ 청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨	열무비빔국수⑤⑥ 달걀팥국① 왕만두찜⑤⑥⑩ 과일요거트샐러드(사과, 바나나,방울토마토)②② 배추김치⑨
열량(kcal) 및 단백질(g)	6~11세 12~18세	755 908	32 38	760 907	31 38	719 918
4주	18	19	20	21	22	23
간식	키위	슈크림빵①②⑤⑥+우유②	꿀떡+보리차	방울토마토⑩+우유②	구운달걀①+등굴레차	떠먹는요구르트②
석식	백미밥 무쌈국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기카레라이스⑤⑥⑯ 숙갓어묵국⑤⑥ 왕새우튀김①⑤⑥⑨ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 블루베리	잡곡밥 수제빔국⑥ 수육⑩+모듬쌈+쌈장⑤⑥⑯ 대파달걀말이①⑤ 아삭이고추된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 해물순두부찌개⑤⑥⑨⑯ 비엔나소시지피망볶음⑤⑥⑯ 닭가슴살겨자냉채①⑤⑯ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 김치국⑨ 버섯쇠불고기⑤⑥⑯ 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 비름나물무침 깍두기⑨	전복영양밥⑩+양념장⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ 달다리살구이⑤⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal) 및 단백질(g)	6~11세 12~18세	687 905	36 47	738 906	30 37	655 918
5주	25(대체휴일)	26	27	28	29	30
간식		잼샌드위치①②⑤⑥	바나나	시리얼⑤⑥+우유②	카스텔라①②⑤⑥ 오렌지주스	우유미숫가루②⑤
석식	부처님오신날	유부우동⑤⑥ 백미밥1/2 돈가스①⑤⑥⑩+소스⑤⑥⑫ 오징어초무침⑤⑥⑯ 배추김치⑨ 파인애플	백미밥 닭개장⑤⑥⑯ 치즈감자전②⑤⑥ 명예채조림⑤⑥ 미나리나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 다시마찜국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 쇠고기곤약장조림⑤⑥⑯ 가지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	급식종사자 휴가 도시락으로 대체함.	닭갈비덮밥⑤⑥⑯ 감자국⑤⑥ 두부부침⑤ 브로콜리깨소스무침①⑤ 배추김치⑨
열량(kcal) 및 단백질(g)	6~11세 12~18세	682 914	31 41	682 923	28 38	735 907

원산지표시	쌀		콩		축산물		식육가공품		수산물가공품		
	밥	산	두부	산	쇠고기	국내산 (한우/육우/젖소)	꿔바로우	산	불어묵	산	
	죽	산	순두부	산		외국산	산	떡갈비		산	산
	누룽지	산	연두부	산							게맛살
	쌀가공품				돼지고기	산	훈제오리	산	해물완자	산	
		산		산							
	배추김치										닭고기
	배추	산	고춧가루	산							
	수산물				오리고기	산	돈가스	산	참치캔	산	
	오징어	산	꽃게	산							
	동태	산	고등어	산							
	전복	산		산							
※ 예시) 소시지 - 돼지고기 미국산 - 쇠고기 미국산 - 닭고기 국내산											