

대구광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단안내문



식단 제공 및 작성 기준

- ☆ 식단 및 레시피는 **매월 15일** 시설장 메일(급식소 대표 메일)로 발송, 서구센터 홈페이지에서 확인 가능
(홈페이지: <https://dietary4u.mfds.go.kr/daeguseogu/> 로그인-> 정보제공-> 월간식단 및 표준레시피)
- ☆ 표준레시피북은 책자로 제작하여 매월 마지막 주에 우편 발송
- ☆ 「한국인영양섭취기준 2020년(한국영양학회)」 및 중앙급식관리지원센터 기준에 준하여 열량/단백질량을 산정
- ☆ 유아식의 경우 1일 에너지 필요추정량 대비 평일 점심 열량은 28%, 간식 15-20%로 작성(토요일은 제외)
만1-2세는 만3-5세 제공량의 65%
- ☆ 지역아동센터의 경우 학교급식법에 따라 주 평균으로 권장 단백질량과 열량을 산정

유형	연령	1일 에너지 필요 추정량(kcal)	1일 단백질 평균 필요량(g)	1일 단백질 권장 섭취량(g)	제공 식단 영양소량		
					열량(kcal)	단백질(g)	
유아식	만1-2세	900	15	20	390-440	15-25	
	만3-5세	1,400	20	25	600-680	20-30	
이유식	0-5개월	500	충분 섭취량 10		초기	25-30	1
	6-11개월	600	12	15	중기	60-70	3-4
					후기	100-120	4-6
지역 아동센터	만6-11세	1,900	-	48	760-950		30-41

센터 식단 활용

- ☆ 식품의약품안전처에서는 2018년 12월 이후 통합형 식단 제공을 금지하였으므로 급식소에서는 급식 제공 연령에 맞는 아래의 센터 식단 중 선택하여 각각(예: 만1-2세/만3-5세) 사용하여야 하며 식단표에 대상 연령대를 표기하여야 함
- ☆ 사용하는 식단은 연령을 구분하고, **열량/ 단백질/ 알레르기번호** 가 있는 식단 활용
- ☆ 제공메뉴별 조리 및 배식 유의사항은 우편으로 발송되는 표준레시피북 첫 페이지 참조
- ☆ **가공식품은 가급적 자양(자제)하고**, 중복 식재료 사용을 최소화하고, 제철 식재료를 최대한 활용한 식단으로 작성
(식단은 두 달 전에 작성되고, 구입하는 장소에 따라 수급 사정이 달라질 수 있으므로 아래의 「식단 수정」을 참고하여 사용)
- ★ 간식은 메뉴는 어린이 기호식품 품질인증 제품으로 구매하여 제공 권장

Q1. 어린이 기호식품 품질인증이란?	로고
<ul style="list-style-type: none"> - 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위해, 식품의약품안전처장이 정한 기준에 적합한 어린이 기호식품에 대하여 품질인증을 주는 제도입니다. - 단백질·식이섬유·비타민·무기질 등 영양성분이 강화되며, 식용 타르색소·합성보존료가 첨가되어 있지 않은 어린이 기호식품 품질인증제품을 인지하고 적극적 사용을 권장합니다. 	
Q2. 어디서 확인할 수 있나요?	품질인증목록 바로가기
식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) ⇒ 건강·영양 ⇒ 어린이·청소년 식생활 안전관리 ⇒ 어린이 기호식품 품질인증 ⇒ 품질인증식품 목록	



센터 제공 식단 종류 및 구성

유형	제공식단		구성	
유아식	일반형	만1-2세	밥: 백미밥	· 오전 간식 월, 수, 금: 죽 또는 수프 / 화, 목, 토: 일반간식
		만3-5세	밥: 잡곡밥	
	죽식형	만1-2세	밥: 백미밥	· 오전 간식 죽 또는 수프
		만3-5세	밥: 잡곡밥	
	유아식 공통사항	메뉴 구성	· 기본: 오전 간식, 점심(밥/국/주찬/부찬/김치), 오후 간식 · 일품: 수요일, 토요일 점심 (북음밥, 덮밥, 면요리 등 반찬 1 가짓수 적음)	
		우유 및 유제품	· 1일 1회 이상 제공 우유: 100ml / 호상 발효유: 85ml / 액상 발효유: 80ml / 유아치즈: 20g	
		자연 간식	· 주 3회 이상 과일, 채소, 서류, 샐러드, 생과일주스, 생과일 화채 등 (삶은 달걀, 껍감 제외) * 샐러드, 주스, 화채는 제품이 아닌 생과일과 생채소로 직접 조리한 간식	
		테마 식단	· 3, 6, 9, 12월에 제공 다문화 음식의 날: 다양한 나라의 음식을 접해 보는 식단	
	시간 연장형	만1-2세	· 점심 메뉴의 식재료를 활용한 일품요리 위주	
		만3-5세	· 점심과 동일한 메뉴가 제공되거나 중복되지 않게 구성	
이유식	초기(만4-5개월)	· 미음 제공	· 죽식형(만1-2세)식단의 식재료를 활용	
	중기(만6-8개월)	· 죽 제공		
	후기(만9-11개월)	· 무른밥 제공		
아동복지시설	지역아동센터	· 기본: 점심 또는 저녁, 간식		
	아동복지시설	· 기본: 아침, 점심(주말, 공휴일, 방학), 저녁, 간식		



연령별 주의 식품 및 제공 방법

연령	주의 식품 및 제공 방법		
	매끄럽고 동글동글한 음식 (예: 방울토마토, 포도, 메추리알)	딱딱한 음식 (예: 콩, 땅콩 등 견과류)	찰기있는 음식 (예: 떡 등)
12개월 이전	×	×	×
12개월~35개월	세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거	×	×
36개월 이후	잘라서 제공 및 제공 시 주의 관찰 필요		



원산지 표시

★ 원산지 거짓 표시는 농수산물 원산지 표시에 관한 법률에 따라 7년 이하의 징역 또는 1억원 이하의 벌금

★ 원산지를 표시하지 않으면 1,000만원 이하의 과태료 부과

표시 대상	농산물(3)	· 배추김치: 배추와 고춧가루 · 쌀(밥, 죽, 누룽지): 흑미, 찰쌀, 현미, 찰쌀 · 콩: 두부, 콩국수, 콩비지 * 해당 농산물 가공품 포함
	축산물(6)	· 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소 * 식육, 포장육, 식육가공품 포함 (햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 분쇄가공육, 식용우지, 식용돈지, 양념육류 등)
	수산물(20)	· 명태(황태, 북어 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 다랑어, 참조기, 주꾸미, 낙지, 아귀, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 전복, 가리비, 방어, 우렁쉥이, 부세, 뱀장어

★ 식단표 원산지 표기 방법 · 수입산: 국가명으로 작성, 가공식품 중 원료 원산지가 자주 변경되어 "외국산(A국, B국, C국 등)"으로 표시되어 있다면 국가명을 생략하고 "외국산"으로 표시 가능(가공식품 외 불가능)

· 소고기: 국내산의 경우 [한우/육우/젖소]로 구분하여 표시

· 수산물: 그달에 사용하는 수산물에 원산지 작성



식단 수정

☆ 동일 식품군 및 동일 조리법으로 변경(10일 이내 까지 가능, 11일 이상 수정 불가능)

식단	식품군	대체식품예시
식사	곡류 (잡곡밥)	모든 종류의 잡곡류 교차 변경 가능 (쌀밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥 등)
	김치	모든 종류의 김치류 교차 변경 가능 (백김치↔배추김치↔깍두기↔오이소박이↔열무김치 등) ※ 북음김치로는 변경 불가능
동일식품군	육류	소↔돼지↔닭↔오리 등 교차 변경 가능 ※ 불가능: 닭↔치킨너겟, 돼지↔햄구이, 소고기장조림↔두부간장조림 ※ 가공식품으로는 변경 불가능
	생선류	고등어↔꽂치↔삼치↔참치↔임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔조기 등 교차 변경 가능 ※ 불가능: 고등어구이↔갈치조림(조리법이 바뀌는 경우)
	달걀·두부	달걀↔두부 교차 변경 가능 (달걀찜↔연두부찜, 달걀말이↔두부구이, 달걀장조림↔두부간장조림) ※ 불가능: 달걀프라이↔소시지구이
	채소	모든 종류의 채소류 교차 변경 가능 (시금치↔열무↔근대↔청경채↔호박↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎↔상추↔콩나물 ↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등)
간식	곡류(떡, 빵)	백설기↔시루떡↔바람떡↔송편↔증편↔크림빵↔피자빵↔옥수수빵↔잼식빵 ↔카스텔라↔소보로빵 등 교차 변경 가능 ※ 인절미, 찹쌀떡 등 찰기가 많은 떡 주의 ※ 당분과 지방함량이 높은 빵 주의
	과일, 채소	모든 종류의 과일, 채소 교차 변경 가능 (딸기↔키위↔사과↔바나나↔귤↔포도↔오이스틱↔파프리카스틱 ↔방울토마토 등)
	우유·유제품	두유↔우유↔호상발효유↔액상발효유↔치즈 등 교차 변경 가능 ※ 우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용(당 함량이 적은 유제품 제공)

☆ 생일·견학식단을 사용할 경우 해당 하루를 전체 변경하시고 중복되는 메뉴나 식재료가 없는지 확인

☆ 모든 메뉴는 가공식품으로 수정 불가능



식단 감수

대상	동일 식품군이나 동일 조리법으로 변경하지 않는 경우 식단 간 이동을 하는 경우 가공식품으로 변경하는 경우
메일	seogumh@kmu.ac.kr, seoguej@kmu.ac.kr
기간	매월 16일 - 27일
절차	급식소에서 식단감수요청서 작성하여 메일 송부 센터에서 감수한 식단표 및 확인서 메일 발송(요청일로부터 1-5일 소요)

☆ 감수 요청은 월 10일 이내 요청에 한하여 감수를 진행

☆ 식단 감수 완료 후 임의로 변경된 식단에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

일자	생일식단		견학식단		1 (금)	2 (토)									
오전간식			감자죽	크림수프②⑤⑥⑬⑭	채소된장죽	과일(사과)									
점심			백미밥 미역국⑤⑥ 소고기잡스테인크⑤⑥⑬⑭ 콩나물무침⑤ 수제피클	소고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 단무지 바나나 오렌지주스	백미밥 맑은두부호박국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 단배추나물 볶음김치⑤⑥⑨	오리불고기덮밥⑤⑥ 맑은다시마국⑤⑥ 부추채소전①⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨									
오후간식			생일케이크①②⑤⑥ /액상발효유②	과일화채②⑪/유아치즈②	미숫가루우유②⑤⑥	꼬마김밥①②⑤⑥ ⑧⑩⑪⑫⑬⑭/두유⑤									
열량/단백질			469/13	466/16	418/15	439/14									
일자	4 (월)	5 (화)	6 (수)	7 (목)	8 (금)	9 (토)									
오전간식	참치죽⑤⑥⑬	과일(복숭아)⑪	달걀죽①	과일(키위)	달걀죽①	과일(멜론)									
점심	백미밥 콩나물국⑤ 간장찌닭⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 오이미역냉국⑤⑥ (대체:미역국)⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 달걀채소전①⑤⑥ 볶음김치⑤⑥⑨	돼지고기짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 우동국물⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 북어묵국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 어묵양념볶음①⑤⑥⑧⑨⑬ 볶음김치⑤⑥⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 삼치살양념조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	메밀국수③⑤⑥ 작은백미밥 새우튀김①②⑤⑥⑨ 수제피클									
오후간식	오렌지주스/우유②	소고기주먹밥⑤⑥⑬ /우유②	빵(머핀)①②⑤⑥ /우유②	간장비빔국수①⑤⑥ /액상발효유②	고구마맛탕⑤/우유②	유부초밥①②⑤⑥ /우유②									
열량/단백질	430/19	449/16	450/17	426/17	418/17	454/20									
일자	11 (월)	12 (화)	13 (수)	14 (목)	15 (금) 광복절	16 (토) 말복									
오전간식	양송이수프	과일(바나나)/보리차	당근잡쌀죽	과일(배)	광복절										
점심	백미밥 맑은순두부국⑤⑥ 훈제오리고기구이②⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 수제돈가스①⑤⑥⑩ (소스)②⑤⑥⑬⑭ 무나물⑤⑥ 볶음김치⑤⑥⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑬ (양념장)⑤⑥ 단배추된장국⑤⑥ 어묵조림①⑤⑥⑧⑨⑬ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 건새우시금치국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 고구마샐러드①⑤⑥⑬ 볶음김치⑤⑥⑨											
오후간식	찐감자/우유②	빵(크로와상)①②⑤⑥ /액상발효유②	삶은달걀①/우유②	우동①②⑤⑥⑧⑨ /호상발효유②	빵(롤빵)①②⑤⑥ /우유②										
열량/단백질	437/17	477/15	420/17	448/19	436/16										
일자	18 (월)	19 (화)	20 (수)	21 (목)	22 (금)	23 (토)									
오전간식	누룽지죽	과일(오렌지)	대구살생선죽⑤⑥	과일(자두)	브로콜리죽	과일(키위)									
점심	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 버섯소불고기⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	백미밥 달걀미역국⑤⑥⑬ 달걀연두부찜①⑤ 베이컨숙주볶음①⑤⑥⑩⑬ 볶음김치⑤⑥⑨	시원한잔치국수⑤⑥ (대체:잔치국수) 작은백미밥 돼지고기피망볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 호박된장국⑤⑥ 고등어살카레구이 ②⑤⑥⑦⑬⑭⑮ 감자조림⑤⑥ 볶음김치⑤⑥⑨	백미밥 북어국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	만둣국①②⑤⑥⑩⑬⑮ 작은백미밥 소고기조림⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨									
오후간식	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②	어묵탕①⑤⑥⑧⑨⑬/우유②	빵(모닝빵)①②⑤⑥/우유②	과일요거트②	약과⑤⑥/우유②									
열량/단백질	446/14	467/19	460/21	421/16	385/19	438/16									
일자	25 (월)	26 (화)	27 (수)	28 (목)	29 (금)	30 (토)									
오전간식	옥수수수프①②⑤⑥⑩⑬⑮⑯	과일(수박)	치즈죽	과일(바나나)/옥수수차	애호박죽	과일(배)									
점심	백미밥 맑은애호박국 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 굴소스두부조림⑤⑥⑬ 콩나물맛살무침①⑤⑥⑧ 볶음김치⑤⑥⑨	돼지고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 달걀국① 어묵버섯조림①⑤⑥⑧⑨⑬ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑬ 오이나물 볶음김치⑤⑥⑨	백미밥 오징어두부국⑤⑬ 달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	오므라이스①⑤⑬ 미역된장국⑤⑥ 삼채새우튀김①⑤⑥ 수제피클									
오후간식	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥/호상발효유②	감자당근범벅①⑤⑥⑬ /우유②	감자반주먹밥⑤⑥/우유②	푸시리토마토소스샐러드 ②⑤⑥⑬⑭⑮⑯/우유②	치킨또띠아말이①⑤⑥⑬ /우유②									
열량/단백질	423/15	417/18	453/17	420/16	431/17	418/20									
식단안내	■ 만1-2세와 만3-5세 다른 메뉴 파란색 으로 표시/ 자연간식은 주 3회 제공 초록색 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 : 표준제시표 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 ①알류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭오트⑮달걀⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲자 □ 식품알레르기 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음 ■ 제철 : 열무, 근대, 애호박, 시금치, 고구마, 감자, 옥수수, 블루베리, 포도														
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)		배추김치		콩		소고기		돼지고기		닭고기		오리고기		
	백미	현미	흑미	잡쌀	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	국내산(한우,육우,젖소 중 표기), 수입산(나라별 표기)					
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	
	수산물 및 가공품									식육가공품					
	다랑어(참치)	고등어	오징어	동태/명태	꽃게					베이컨	소고기	돼지고기	산	닭고기	산
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	
▶ 안내되는 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되며 재안내하도록 하겠습니다.														* 햄, 소시지, 치킨너겟, 탕수육 등 가공식품 메뉴 제공 시, 원산지 확인 후 표기	