

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 |
| | | 만3-5세 | 밥: 잡곡밥 | 월, 수, 금: 죽 또는 수프 / 화, 목, 토: 일반간식 |
| | 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 (볶음밥, 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, 껏감 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/젓소]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 | 1 (월) | 2 (화) | 3 (수) | 4 (목) | 5 (금) | 6 (토) | | | | | | | |
|--------|--|---|---|--|---|--|------|-----|-----|---|------|-----|------|
| 오전간식 | 게살죽①⑤⑥⑧ | 과일(사과) | 누룽지죽 | 과일(복숭아)⑪ | 검은콩죽⑤ | 과일(자른블루베리) | | | | | | | |
| 점심 | 보리밥 무채국⑤⑥ 돼지고기⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨ | 흑미밥 소고기콩나물국⑤⑥⑬ 삼치살양념조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑤⑥⑨ | 닭가슴살카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 무된장국⑤⑥ 새송이버섯전①⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨ | 백미밥 북엇국⑤⑥ 당면소불고기⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨ | 차즈밥 어묵국①⑤⑥⑧⑨⑭ 메추리알장조림①⑤⑥ 얼무된장무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨ | 크림스파게티②⑤⑥⑫⑰ 맑은다시맛국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤ ⑥⑩⑱ (케첩)⑫ 수제피클 | | | | | | | |
| 오후간식 | 찐감자/우유② | 온메밀국수③⑤⑥ /액상발효유② | 떡(자른순편)⑤/우유② | 찐만두①②⑤⑥⑩ ⑬⑱ (양념장)⑤⑥/우유② | 단호박달콤찜/우유② | 미숫가루우유②⑤⑥ | | | | | | | |
| 열량/단백질 | 626/25 | 607/25 | 693/24 | 640/27 | 608/24 | 610/21 | | | | | | | |
| 일자 | 8 (월) | 9 (화) | 10 (수) | 11 (목) | 12 (금) | 13 (토) | | | | | | | |
| 오전간식 | 채소스프②⑤⑥⑬⑱ | 과일(배) | 단호박죽 | 과일(바나나)/보리차 | 영양잡곡죽⑤⑥ | 과일(자른포도) | | | | | | | |
| 점심 | 현미밥 소고기탕국⑤⑥⑬ 생선가스①⑤⑥ (소스)②⑤⑥⑫⑱ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨ | 수수밥 채소된장국⑤⑥ 오리고기양파볶음⑤⑥ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨ | 나물비빔밥⑤⑥ 맑은연두부국⑤⑥ 달걀스크래블① 배추김치⑤⑥⑨ | 기장밥 들깨묵국⑤⑥ 돼지간장불고기⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨ | 백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 두부양념조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨ | 게살볶음밥①⑤⑥⑧ 달걀국① 소고기연근조림⑤⑥⑬ 깍두기⑤⑥⑨ | | | | | | | |
| 오후간식 | 찐고구마/우유② | 스파게티②⑤⑥⑩ ⑫⑮⑱/우유② | 빵(잼모닝빵)①②⑤⑥/ 우유② | 당근깨주먹밥⑤/우유② | 채소튀김①⑤⑥/우유② | 감자프리타타①②⑤ /액상발효유② | | | | | | | |
| 열량/단백질 | 659/25 | 627/20 | 641/24 | 686/22 | 624/24 | 626/27 | | | | | | | |
| 일자 | 15 (월) | 16 (화) | 17 (수) 특마·다문화 | 18 (목) | 19 (금) | 20 (토) | | | | | | | |
| 오전간식 | 참치죽⑤⑥⑱ | 과일(키위) | 참깨죽 | 과일(배) | 치즈죽② | 과일(사과) | | | | | | | |
| 점심 | 흑미밥 콩가루배추국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨ | 울무밥 맑은미역국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑬ 참나물사과무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨ | 오야꼬동①⑤⑥⑮ (일본식닭고기덮밥) 우동국물⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 깍두기⑤⑥⑨ | 보리밥 감자국⑤⑥ 가지마늘데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑱ 맛살브로콜리무침①⑤⑥⑧⑱ 배추김치⑤⑥⑨ | 백미밥 아욱된장국⑤⑥ 수제함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 김자반⑤ 백김치⑤⑥⑨ | 갈비탕⑤⑥⑬ 작은백미밥 어묵볶음①⑤⑥⑧⑨⑭ 깍두기⑤⑥⑨ | | | | | | | |
| 오후간식 | 찐단호박/우유② | 수제비⑤⑥/호상발효유② | 시리얼⑤⑥/우유② | 유부초밥①②⑤⑥/우유② | 삶은달걀①/우유② | 미니핫도그①②⑤⑥⑩ ⑫⑮⑱/호상발효유② | | | | | | | |
| 열량/단백질 | 620/25 | 650/23 | 642/27 | 630/28 | 650/27 | 646/20 | | | | | | | |
| 일자 | 22 (월) | 23 (화) | 24 (수) | 25 (목) | 26 (금) | 27 (토) | | | | | | | |
| 오전간식 | 크림스프②⑤⑥⑬⑱ | 과일(바나나)/옥수수차 | 현미찰쌀죽 | 과일(사과) | 감자죽 | 과일(키위) | | | | | | | |
| 점심 | 차즈밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 크래미달걀찜①⑤⑥⑧⑫ 얼무나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨ | 백미밥 팽이버섯유부된장국⑤⑥ 닭고기양념볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨ | 새우살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑨⑱ 달걀국① 부추전①⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨ | 수수밥 콩나물국⑤ 소고기장조림⑤⑥⑬ 무나물볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨ | 현미밥 황태국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑬ 브로콜리소무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨ | 양지살국수⑤⑥⑬ 작은백미밥 김말이튀김②⑤⑥⑫⑬⑱ 깍두기⑤⑥⑨ | | | | | | | |
| 오후간식 | 자른(방울)토마토⑫/우유② | 어묵떡볶이①⑤⑥ ⑧⑨⑭/우유② | 빵(롤빵)①②⑤⑥/우유② | 잔멸치김가루주먹밥⑤⑥ /액상발효유② | 쌀강정⑤/우유② | 감자범벅①⑤⑥⑬ /우유② | | | | | | | |
| 열량/단백질 | 607/24 | 634/30 | 693/29 | 647/22 | 656/25 | 669/20 | | | | | | | |
| 일자 | 29 (월) | 30 (화) | 생일식단 | 견학식단 | | | | | | | | | |
| 오전간식 | 누룽지죽 | 과일(배) | 고구마죽 | 양송이수프②⑤⑥⑬⑱ | | | | | | | | | |
| 점심 | 보리밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 가지나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨ | 흑미밥 물만둣국①②⑤⑥⑩⑬⑱ 삼치살구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨ | 백미밥 들깨미역국⑤⑥ 수제대용정①②⑤⑥⑫⑮⑱ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨ | 소고기김가루주먹밥⑤⑥⑬ 단무지 과일(바나나) 과채주스 |  | | | | | | | | |
| 오후간식 | 찐고구마/우유② | 볶음우동⑤⑥/우유② | 생일케이크①②⑤⑥ /액상발효유② | 단호박샐러드①⑤⑥⑬ /우유② | | | | | | | | | |
| 열량/단백질 | 619/22 | 615/26 | 688/23 | 666/20 | | | | | | | | | |
| 식단안내 | ■ 만1-2세와 만3-5세 다른 메뉴 파란색으로 표시/ 자연간식은 주 3회 제공 초록색으로 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%) □ 한국인영양섭취기준 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 소비자인증을 위한 주의사항을 확인하여 사용 바람 ①알류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계란 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산료 ⑭오뚜기 ⑮오징어 ⑯조개류(굴,전복,홍합포함) ⑰채 □ 식품알레르기 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음 ■ 제철: 오징어, 표고, 참나물, 부추, 시금치, 사과, 토마토, 포도 | | | | | | | | | | | | |
| | 쌀 (밥,죽,누룽지) | | 배추김치 | | 콩 | | | | | | | | |
| | 백미 | 현미 | 흑미 | 찰쌀 | 배추 | 고춧가루 | 두부류 | 콩국수 | 콩비지 | 국내산(한우,육우,젓소 중 표기), 수입산(나라별 표기) | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 |
| | 산 | 산 | 산 | 산 | 산 | 산 | 산 | 산 | 산 | 산 | 산 | 산 | 산 |
| 원산지 표시 | 수산물 및 가공품 | | | | | | | | | 식육가공품 | | | |
| | 다랑어(참치) | 고등어 | 오징어 | 동태/명태 | 꽃게 | 생선가스(명태) | 동그랑땡 | 소고기 | 산 | 돼지고기 | 산 | 닭고기 | 산 |
| | 산 | 산 | 산 | 산 | 산 | 산 | 산 | 소고기 | 산 | 산 | 산 | 산 | 산 |
| | ▶ 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 | | | |