

# 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 필요추정량(kcal)	1일 단백질 평균 필요량(g)	1일 단백질 권장섭취량(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	충분섭취량 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"> <li>- 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위해, 식품의약품안전처장이 정한 기준에 적합한 어린이 기호식품에 대하여 품질인증을 주는 제도입니다.</li> <li>- 단백질·식이섬유·비타민·무기질 등 영양성분이 강화되며, 식용 타르색소·합성보존료가 첨가되어 있지 않은 어린이 기호식품 품질인증제품을 인지하고 적극적 사용을 권장합니다.</li> </ul>	
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 (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, 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 찢고 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↔호생발효유↔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	경향식단	1 (수)	2 (목)	3 (금) 개천절	4 (토)
오전간식	감자죽	검은콩죽⑤	단호박죽	과일(바나나)/동글레차		과일(오렌지)
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	닭고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 단무지무침 과일(귤)	짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 맑은다시마국⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑨ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 소고기두부볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨		돼지고기백김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 두부국⑤⑥ 어묵볶음①⑤⑥⑧⑨⑫ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식	생일케이크①②⑤⑥ /액상발효유②	치즈스틱①②⑤⑥ /액상발효유②	빵(머핀)①②⑤⑥/우유②	약과⑤⑥/호상발효유②		꼬마김밥①②⑤⑥ ⑧⑩⑫⑬⑭⑮/우유②
열량/단백질	473/15	420/18	447/20	478/15		435/16
일자	6 (월) 추석	7 (화)	8 (수) 대체공휴일	9 (목) 한글날	10 (금)	11 (토)
오전간식					당근찰쌀죽	과일(자른포도)
점심					백미밥 채소된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	해물칼국수⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮ 작은백미밥 깻잎채소전①⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식					시리얼⑤⑥/우유②	유부초밥①②⑤⑥/우유②
열량/단백질					399/15	420/16
일자	13 (월)	14 (화)	15 (수)	16 (목)	17 (금)	18 (토)
오전간식	양송이수프②⑤⑥⑩⑫⑬	과일(사과)	참치김가루죽⑤⑥⑩⑮	과일(배)	현미죽	과일(멜론)
점심	백미밥 복어국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑫⑬ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 소고기묵국⑤⑥⑩⑫ 순살가자미찜⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	콩나물밥⑤ (양념장)⑤⑥ 어묵국①⑤⑥⑧⑨⑫⑬ 다진돼지고기두부조림⑤⑥⑩⑮ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 만둣국①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 수제동그랑땡구이⑤⑩⑫⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	오므라이스①⑤⑫ 우동국물⑤⑥ 단호박샐러드①⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	찐감자/우유②	우동①②⑤⑥⑧⑨ /호상발효유②	고구마맛탕⑤/우유②	소고기주먹밥⑤⑥⑩⑫/우유②	과일마요무침①⑤⑥⑫⑬ /우유②	포피아피자②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ /액상발효유②
열량/단백질	429/20	416/20	444/18	474/19	417/14	415/16
일자	20 (월)	21 (화)	22 (수)	23 (목)	24 (금)	25 (토)
오전간식	채소죽	과일(키위)	누룽지죽	과일(바나나)/보리차	달걀죽①	과일(사과)
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩⑫ 달걀찜① 팽이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 미소된장국⑤⑥ 수제돈가스①⑤⑥⑩⑫ (소스)②⑤⑥⑫⑬⑭ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑩⑫ 달걀국① 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩⑫ 온연두부⑤(양념장)⑤⑥ 오이나물 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩⑫ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	설령탕⑤⑥⑫⑬ 작은백미밥 대구살튀김②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식	찐고구마/우유②	닭고기파스타②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ /호상발효유②	빵(단팥빵)①②⑤⑥/우유②	너겟①②⑤⑥⑫⑬ (소스)①⑤⑥/액상발효유②	감자범벅①⑤⑥⑫⑬/우유②	수제비⑤⑥/액상발효유②
열량/단백질	419/16	446/17	466/17	429/17	436/16	421/19
일자	27 (월)	28 (화)	29 (수)	30 (목)	31 (금)	
오전간식	소고기수프②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	과일(단감)	치즈죽②	과일(사과)	영양잡곡죽⑤⑥	
점심	백미밥 잘게자른오징어묵국⑫⑬ 돼지고기잡채⑤⑥⑩⑫ 브로콜리무침 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 맑은유부국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥⑫ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	돼지고기연근뎀밥⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 맑은미역국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥⑫⑬ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 소고기감자국⑤⑥⑩⑫ 고등어살구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	백미밥 콩나물국⑤ 달걀비⑤⑥⑫⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	
오후간식	찐단호박/우유②	김가루참치주먹밥①⑤⑥⑫⑬/우유②	어묵탕①⑤⑥⑧⑨⑫⑬/우유②	핫케이크①②⑤⑥⑫⑬ /액상발효유②	간장비빔국수①⑤⑥⑫/우유②	
열량/단백질	445/19	445/20	446/18	461/17	466/18	
식단안내	■ 만1-2세와 만3-5세 다른 메뉴 <b>파란색</b> 으로 표시/ 자연간식은 주 3회 제공 <b>초록색</b> 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) □ <b>알레르기유발식품번호</b> : 표준레시피 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 ①알류②유류③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲자 □ 식품알레르기 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음 ■ <b>제철</b> : 가자미, 무, 브로콜리, 연근, 고구마, 사과, 배, 단감					
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)		배추김치		콩	
	백미	현미	흑미	찰쌀	배추	고춧가루
	산	산	산	산	산	산
	수산물 및 가공품					
원산지 표시	소고기		돼지고기		닭고기	
	국내산(한우,육우,젖소 중 표기), 수입산(나라별 표기)			돼지고기	닭고기	오리고기
	산	산	산	산	산	산
	식육가공품					
원산지 표시	다랑어(참치)	고등어	오징어	동태/명태	꽃게	생선가스(명태)
	산	산	산	산	산	산
	* 햄, 소시지, 치킨너겟, 탕수육 등 가공식품 메뉴 제공 시, 원산지 확인 후 표기					
	▶ 안내되는 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되며 재안내하도록 하겠습니다.					