



초등학생용 식단은 저녁과 간식으로 구성됩니다. 어린이의 연령에 적합한 식단을 선택하여 어린이 급식소의 상황을 고려한 식단감수를 통해 효율적으로 식단을 사용하시기 바랍니다.

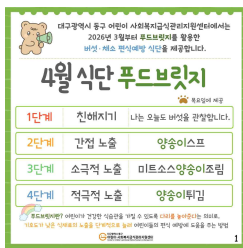
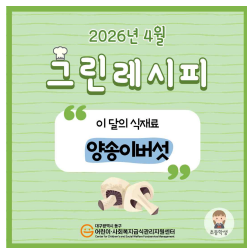
■ 영양 제공량

연령	에너지 필요추정량	단백질 권장섭취량	식단 에너지 기준	비고
만 6-11세	1,750kcal	41g 이상	710-870kcal	1식 4찬 구성

▶ 2025 한국인 영양소 섭취기준(한국영양학회)에 준하여 작성

■ 식단 특성

▶ 어린이 편식예방 교육 「골고루 먹어요」와 연계한 그린데이 운영



★ 그린데이: **목요일(3회) 푸드브릿지*** 진행(매월 1종의 채소 또는 버섯 주제)

* 푸드브릿지: 어린이가 건강한 식습관을 가질 수 있도록 '다리를 놓아준다'는 의미로 기호도가 낮은 식재료의 단계별 노출로 어린이 편식 예방에 도움을 주는 방법

▶ 매주 수, 토요일: 어린이의 선호도가 높은 일품 메뉴 제공

▶ 주 3회 채소·과일 간식, 1일 1회 우유 및 유제품 제공: 비타민, 무기질, 칼슘섭취 고려

▶ 식단 내 메뉴색 구분 표시 안내: 주 3회 채소과일 간식 **초록색**

▶ 어린이 급식소에서 식단 수정 가능한 범위: 동일식품군 및 동일조리법으로 변경, 제공 식단 외 추가 메뉴 제공 시 센터에서 제공한 생일·대체·방학·조리사대체식단 사용

▶ 식단감수를 통한 식단 수정: 시설 상황 반영(조리시설, 인력 등), 부모 건의사항 등을 수렴 후 식단감수를 통해 식단 수정

■ 식품 알레르기 표시

▶ 식품 알레르기 유발식품에 대해 식단에 번호를 표기하여 알레르기 정보를 제공, 사용하는 식재료의 종류에 따라 번호는 달라질 수 있으니 어린이 급식소에서는 반드시 확인 후 사용

▶ 식품 알레르기 관리하는 어린이 급식소의 지침에 따라 운영, 같은 식품군의 대체식 제공 권장

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲ 잣

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함

■ 원산지 표시

▶ 식품위생법 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 원산지 표시 제공(총 29종)

구분	표시대상
농산물 및 가공품(3종)	쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
축산물 및 가공품(6종)	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소
수산물 및 가공품(20종)	명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 참조기, 오징어, 주꾸미, 낙지, 꽃게, 다랑어, 아귀, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 멍게(우렁챙이), 방어, 전복, 부세, 가리비

■ 어린이 기호식품 품질인증

	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 어린이 기호식품 품질인증이란? 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위해 식품의약품안전처장이 정한 기준에 적합한 어린이 기호식품에 대하여 품질인증을 주는 제도 ▶ 어린이 기호식품 품질인증 제품은 단백질·식이섬유·비타민·무기질 등 영양성분이 강화되며, 식품 타르 색소 합성보존료가 첨가되어 있지 않음
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 어린이 기호식품 품질인증식품 목록은 아래에서 확인할 수 있습니다. ▶ 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 건강·영양 → 어린이·청소년 식생활 안전관리 → 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증식품 목록 ▶ 우유 및 유제품, 과일 주스 등 구입 시 어린이 기호식품 품질인증 마크 확인 권장

■ 나트륨·당류 저감 식품

- ▶ 저감 표시란 나트륨·당류의 함유 사실 또는 함유 정도를 “덜, 감소, 라이트, 줄인, 적은” 및 이와 유사한 용어로 시중 유통 중인 식품의 세부분류별 나트륨·당류 함량의 평균값 또는 자사유사제품 대비 비교단위와 비교하여 제품에 표시하는 것
- ▶ 식품 구매 시 저감 표시와 영양정보를 반드시 확인 후 구입하시길 권장

■ 기타 안내사항

- ▶ 어린이 급식소에서는 「2026년 영양관리 지침」을 참고하여 올바른 영양관리에 힘써주시기 바랍니다.
 - 2026년 영양관리 지침: 식단관리(감수 포함), 조리 및 배식관리, 식품 알레르기 관리, 생일·대체·방학·조리사대체식단 등 제공(센터 홈페이지 <https://dietary4u.mfds.go.kr/daegudonggu>)
- ▶ 센터는 식품의약품안전처의 「어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침」에 따라 어린이의 성장시기를 고려한 식단 제공으로 안전한 급식이 제공 될 수 있도록 지원
- ▶ 2026년 식단 안내문 내용은 2026년 3월 식단부터 2027년 2월 식단까지 적용

■ 식단 제공 전 기관 확인사항

- ▶ 채소·과일의 수급 여부 확인: 두달 전 식단 작성으로 인해 식재 수급이 어려울 수 있음, **다른 채소와 과일로 변경 가능**
- ▶ 식품 알레르기 표시: 식단표에 표시된 식품알레르기는 **표준레시피를 기준으로 작성**되어져 있어 기관에서 사용하는 제품을 확인 후 식품 알레르기 표시를 수정해야 함
- ▶ 원산지 표시
 - ① 사용하는 식품의 원산지를 작성한다.(쌀, 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 배추김치, 콩, 수산물, 식육·수산물 가공품)
 - ② 식육·수산물 가공품의 경우 **기관에서 사용하는 제품**의 원산지를 작성한다.
 - ③ 식육수산물 가공품 표시 방법은 ‘**메뉴명(원산지 표시 대상): 원산지 표시**’ 순으로 작성한다.
예시) 완자전(돼지고기): 국내산/ 참치죽(다랑어): 원양산
 - ④ **4월 식단** 내 식육·수산물 가공품 사용 예상 메뉴(기관에서 사용하는 가공식품만 식단표에 작성)

- 13일 떡갈비조림(쇠고기): • 15일 돼지고기강정(돼지고기): • 22일 해물완자전(오징어):



2026년 4월 식단

대구광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

만 6-11세(초등학생용)

지역아동센터

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	식단 안내		1	2	3	4
저녁	<ul style="list-style-type: none"> 발행처: 대구광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터 발행일: 2026. 3. 13. 영양사: 영양팀 주 3회 채소·과일 간식 초록색 그린데이: 이 달의 식재료 "양송이버섯"으로 		간풍돼지고기덮밥 ①⑤⑥⑩ 만두국①⑤⑥⑩ 치즈달걀찜①② 청경채겉절이 깍두기⑨	수수밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 오리주물럭⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	귀리밥 떡국① 고등어마늘마요구이⑤⑦ 피망잡채⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장면⑤⑥⑩ 백미밥1/2 미소국⑤⑥ 두부탕수⑤⑥⑫ 단무지실파무침⑬ 배추김치⑨
오후간식	푸드브릿지 진행		파인애플/우유②	슈크림빵①②⑥/우유②	배/우유②	야채①②⑤⑥/야채발효유②
열량(kcal)/단백질(g)	※ 자세한 내용은 식단 안내문 참고, 1단계는 기관 진행		728/35	771/32	813/33	823/25
날짜	6	7	8	9 그린데이 2단계	10	11
저녁	녹두밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기굴스프⑤⑥⑩⑫ 명엽채조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 참치된장국⑤⑥ 돼지고기김치찜⑤⑥⑨⑩ 애호박전①⑤⑥ 브로콜리유자무침⑤ 깍두기⑨	새우카레라이스⑤⑨ 맑은유부국⑤ 소세지구이⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 양송이스프②⑥ 간장달걀비⑤⑥⑬ 콘샐러드①⑤ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 순두부찌개⑤⑥⑬ 오징어볶음⑤⑥⑦ 쫄면채소무침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	채소비빔밥⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리단호박찜⑤⑥ 감자양파채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과/우유②	노란시루떡/우유②	바나나/우유②	과일푸딩①②/우유②	골드키위(키위 포함)/우유②	롤빵①②⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	729/39	822/37	752/32	860/31	717/32	820/29
날짜	13	14	15	16 그린데이 3단계	17	18
저녁	흑미밥 어묵국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥ 가지구이⑤ 무생채 배추김치⑨	보리밥 시금치맑은국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 파채무침⑤⑥ 배추김치⑨	바지락칼국수⑤⑥⑩ 백미밥1/2 돼지고기강정 ①⑤⑥⑩⑫ 단배추나물 깍두기⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 닭다리살버터구이②⑬ 미트소스양송이조림 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 오이피클 배추김치⑨	현미밥 등심감자탕⑤⑥⑩ 채소참치전①⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	영양주먹밥⑤ 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 오징어초무침⑤⑥⑦ 납작만두⑤ 배추김치⑨
오후간식	청포도/우유②	썩떡/우유②	방울토마토⑫/우유②	찹쌀도너츠①②⑤⑥/액상발효유②	파인애플/우유②	누룽지튀김⑤/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	755/28	759/37	788/39	859/34	731/36	856/31
날짜	20	21	22	23 그린데이 4단계	24	25
저녁	찹쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 오리로소구이 들기름두부조림⑤⑥ 사과배무침 배추김치⑨	차조밥 얼큰닭개장⑤⑥⑬ 쇠고기연근조림⑤⑥⑬ 맛살파프리카볶음 ①⑤⑥⑧ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	김치치즈볶음밥②⑤⑨ 미누동⑤⑥ 해물완자전⑤⑨ 돌나물무침 깍두기⑨	녹두밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 양송이튀김 /타르타르소스①⑤⑥ 치커리토마토샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 칠리소스새우볶음 ⑤⑥⑨⑫ 매추리알고구마조림①⑤⑥ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	크림스파게티②⑥⑩ 백미밥1/2 콩나물국 닭가슴살스테이크 ⑤⑥⑫⑬⑭ 삼색초무침 배추김치⑨
오후간식	오렌지/우유②	블루베리머핀①②⑥/우유②	바나나/우유②	간장떡볶이⑤⑥/액상발효유②	골드키위(키위 포함)/우유②	시리얼/호상발효유②
열량(kcal)/단백질(g)	771/36	864/36	724/27	812/28	753/36	851/37
날짜	27	28	29	30	QR 코드	
저녁	보리밥 고추장찌개⑤⑥ 돼지고기간장구이⑤⑥⑩ 매콤어묵조림⑤⑥ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 수제빔국⑤⑥ 주꾸미간장조림⑤⑥ 두부두루치기⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑬ 김치찌개⑤⑥⑨ 호두멸치볶음⑤⑥⑭ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 동태탕⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 단호박간장조림⑤⑥ 오이고추된장무침⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	사과/우유②	딸기잼식빵①②⑤⑥/우유②	배/우유②	꿀백설기/우유②	그린데이, 표준레시피 확인	
열량(kcal)/단백질(g)	811/34	735/31	730/31	725/32		

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩	수산물		
	백미,흑미,현미,찹쌀	한우	육우	절소				배추	고춧가루		두부,콩국수,콩비지	꽃게	고등어
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
	식육·수산물 가공품	• 소세지구이(돼지고기): • 훈제오리단호박찜(오리고기):							• 참치된장국, 채소참치전(다량어): • 크림스파게티(베이컨-돼지고기):				

[알레르기 유발식품 표시]

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음



2026년 4월 염도일지

대구광역시 동구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

지역아동센터

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	국 적정 염도		1	2	3	4
메뉴명	■ 초등학생: 0.6~0.7% 권장		만둣국	꽃게된장국	떡국	미소국
염도						
날짜	6	7	8	9	10	11
메뉴명	들깨미역국	참치된장국	맑은유부국	양송이스프	순두부찌개	아욱된장국
염도						
날짜	13	14	15	16	17	18
메뉴명	어묵국	시금치맑은국	바지락칼국수	된장찌개	등심감자탕	쇠고기당면국
염도						
날짜	20	21	22	23	24	25
메뉴명	청경채된장국	얼큰닭개장	미니우동	애호박맑은국	쇠고기뭇국	콩나물국
염도						
날짜	27	28	29	30		
메뉴명	고추장찌개	수제빻국	김치찌개	동태탕		
염도						

염도계 교정 방법

외/횡/및/구/조/안/내

약세사리 고리
건전지 캡

LCD 표시창

조작 버튼

스푼 고정링

스푼

백금센서



액/정/표/시/안/내

1. 2번
2. 3번
3. 4. 5. 6.

1. 염도 측정 아이콘
2. 측정값 고정
3. 건전지 교체 표시
4. 온도표시(섭씨)
5. 염도계 단위(%)
6. 염도 측정 값

1. 식염수를 준비한다.
 2. 센서를 식염수에 담근다.
 3. 센서가 물의 온도에 적응되도록 2분 기다려 온도표시를 확인한다.
 1. 염도계의 2번(C/F) 버튼을 7초간 누른다. 그럼 측정중이던 수치가 깜빡이고 온도표시부는 "CAL"글자가 생기면서 깜빡인다.
 2. 이 때 현재 읽은 값이 표시되고 이 값에서부터 UP(2번버튼)/DOWN(3번버튼) 버튼을 눌러 0.9%로 맞춘다.
 3. 원하는 값으로 설정하고 1번(ON/OFF) 버튼을 누른다.
 4. 그럼 온도표시 부분에 "C-CA-CAL"이 나타나는데 화면에 "END"가 나올 때까지 기다린다. "C-CA-CAL"이 나오는 중에 1번 버튼을 누르게 되면 저장이 되지 않은 채로 "END"가 나오므로 주의한다.
 5. "END"가 깜빡이면서 저장되고 일반 측정 화면으로 되돌아오면서 저장이 완료된다.
- [주의사항]** 염도계 사용 후 부드러운 티슈에 중성세제를 묻혀서 닦아주시고 수돗물 또는 깨끗한 물로 헹군 다음 티슈로 닦아서 보관. **센서부는 도금이 되어 있으므로 벗겨지지 않도록 주의!**