

2026년 식단 안내문



초등학생용

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

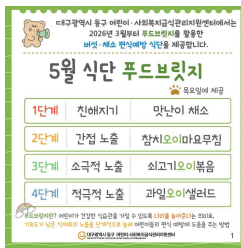
■ 영양 제공량

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 **5월 식단** 내 식육·수산물 가공품 사용 예상 메뉴(기관에서 사용하는 가공식품만 식단표에 작성)

- 4일 수제돈까스(돼지고기):
 - 27일 함박스테이크(쇠고기, 돼지고기):



2026년 5월 식단

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

만 6-11세(초등학생용)

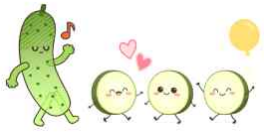
지역아동센터

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	식단 안내			QR 코드	1 노동절	2
저녁	<div>■ 발행처: 대구광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터</div> <div>■ 발행일: 2026. 4. 15.</div> <div>■ 영양사: 영양팀</div> <div>■ 주 3회 채소·과일 간식 초록색</div> <div>■ 그린데이: 이 달의 식재료 “오이”로 푸드브릿지 진행</div> <div>※ 자세한 내용은 식단 안내문 참고, 1단계는 기관 진행</div>					녹두밥⑤ 만둣국①⑤⑥⑩ 닭갈비⑤⑥⑫ 맛살공나물무침①⑤⑥⑧ 쌈무 배추김치⑨
오후간식				그린데이, 표준레시피 확인		당근맛탕⑤/우유②
열량(kcal)/단백질(g)						754/34
날짜	4	5 어린이날	6	7	8	9
저녁	수수밥 미소국⑤⑥ 수제돈까스/소스①⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 오이피클 배추김치⑨		짜장밥⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 소세지칠리소스볶음 ⑤⑥⑩⑫⑫⑫ 단무지실파무침⑬ 배추김치⑨	흑미밥 육개장⑤⑥⑫ 고등어조림⑤⑥⑦ 달걀찜①② 청경채나물 배추김치⑨	차조밥 양송이소프②⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑫ 닭가슴살샐러드⑫ 건새우마늘총볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	곤드레나물밥/양념장⑤⑥⑫ 오징어묵국⑤⑥⑦ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	포도/우유②		바나나/우유②	단팥빵①②⑥/액상발효유②	사과/우유②	떡볶이⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	800/33		779/31	763/35	875/39	780/38
날짜	11	12	13	14 그린데이 2단계	15	16
저녁	현미밥 달걀국① 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑫⑫ 쫄면채소무침⑤⑥ 무나물 배추김치⑨	보리밥 돼지고기김치찌개⑨⑫ 두부탕수⑤⑥⑫ 명엽채조림⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭갈국수⑤⑥⑫ 백미밥1/2 오징어두루치기⑤⑥⑦ 감자전①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 얼큰버섯찌개 돼지고기채소조림⑤⑥⑩ 참치오이마요무침①⑤ 김구이 배추김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 달걀말이①⑤ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩⑫ 무쌈국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	배/우유②	카스텔라①②⑥ /액상발효유②	오렌지/우유②	송편/우유②	참외/우유②	견과호상발효유②⑫
열량(kcal)/단백질(g)	827/30	818/34	738/34	733/38	740/35	750/30
날짜	18	19	20	21 그린데이 3단계	22	23
저녁	흑미밥 수제빕국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 진미채고추장조림⑤⑥⑦ 오이고추된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰쌀현미밥 매운어묵국⑤⑥ 버섯쇠불고기⑤⑥⑫ 가지나물⑤⑥ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	잡채덮밥⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 간소새우①⑤⑥⑨ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	보리밥 애호박고추장찌개⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑫ 커리매추리알조림①⑤⑥ 무당근생채 배추김치⑨	차조밥 참치미역국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑫ 비빔만두⑤⑥⑩ 브로콜리깨무침 배추김치⑨	쇠고기쌀국수⑫ 백미밥1/2 두부케첩조림⑤⑥⑫ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	토마토⑫/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ /액상발효유②	파인애플/우유②	미숫가루우유②⑤	바나나/우유②	도넛아피자②⑥⑫/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	787/36	731/30	836/27	846/34	752/39	725/34
날짜	25 대체휴일	26	27	28 그린데이 4단계	29	30
저녁		기장밥 해물짬뽕국⑤⑥⑨⑫⑫ 돼지불고기⑤⑥⑩ 청경채달걀볶음①⑤⑥ 표고버섯조림⑤⑫ 배추김치⑨	토마토스파게티⑤⑥⑩⑫ 백미밥1/2 유부맑은국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫ 무피클 배추김치⑨	수수밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩ 두부데리야끼조림⑤⑥ 과일오이샐러드② 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 건새우시금치국⑤⑥⑨ 닭봉간장조림⑤⑥⑫ 육전①⑤⑫ 파채무침⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ 들깨묵국⑤⑥ 오징어숙회/초고추장 ⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		사과/우유②	오렌지/우유②	찰쌀도넛①②⑤⑥ /우유②	키위/우유②	백설기/액상발효유②
열량(kcal)/단백질(g)		729/34	736/33	844/30	725/32	753/29

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩 두부,콩국수,콩비지	수산물	
	백미,흑미,현미,찰쌀	한우	육우	젖소				배추	고춧가루		고등어	오징어
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
	식육·수산물 가공품	• 소세지칠리소스볶음(소세지·돼지고기,쇠고기,닭고기): • 진미채고추장조림(오징어):						• 참치오이마요무침, 참치미역국(다량어): • 부대찌개(소세지·돼지고기,닭고기,쇠고기/햄·돼지고기):				

[알레르기 유발식품 표시]

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



2026년 5월 염도 일지

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 노동절	2
메뉴명	<div>■ 초등학교: 0.6~0.7% 권장</div>					만둣국
염도						
날짜	4	5 어린이날	6	7	8	9
메뉴명	미소국	어린이날	감자국	육개장	양송이소프	오징어묵국
염도						
날짜	11	12	13	14	15	16
메뉴명	달걀국	돼지고기김치찌개	닭칼국수	얼큰버섯찌개	배추된장국	무채국
염도						
날짜	18	19	20	21	22	23
메뉴명	수제빔국	매운어묵국	두부된장국	애호박고추장찌개	참치미역국	쇠고기쌀국수
염도						
날짜	25 대체휴일	26	27	28	29	30
메뉴명		해물짬뽕국	유부맑은국	부대찌개	건새우시금치국	들깨묵국
염도						

염도계 교정 방법

외/형/및/구/조/안/내

약세사리 고리
건전지 캡

LCD 표시창

조작 버튼

스푼 고정링

스푼
백금센서



액/정/표/시/안/내

1 2 3
AUTO HOLD 8.8.8 °C

1. 염도 측정 아이콘
2. 측정값 교정
3. 간섭지 교제 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!**