

# 2026년 식단 안내문



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 관리는 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 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲ 갯

\* 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(우렁쉥이), 방어, 전복, 부세, 가리비

## ■ 어린이 기호식품 품질인증



▶ 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



▶ 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 수정**해야 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 제품의** 원산지를 작성한다.
- ③ 식육·수산물 가공품 표시 방법은 '**메뉴명(원산지 표시 대상): 원산지 표시**' 순으로 작성한다.  
 예시) 완자전(돼지고기): 국내산/ 참치죽(다랑어): 원양산
- ④ **6월 식단 내 식육·수산물 가공품 사용 예상 메뉴(기관에서 사용하는 가공식품만 식단표에 작성)**

• 12월 닭강정(닭고기):

• 13월 너비아니구이(쇠고기):



## 2026년 6월 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	1	2	3 선거일	4	5	6 현충일
저녁	차조밥 버섯찌개⑤⑥ 쇠고기담면볶음⑤⑥⑩ 매추리알장조림①⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 청경채맑은국 돼지족살구이⑩ 푸실리케침무침⑩ 고구마줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 미소국⑤⑥ 달걀밥⑤⑥⑩ 곤살레①⑤ 김가루실파무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 새우굴소스볶음⑤⑨⑩ 두부구이/양념장⑤⑥ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	참외/우유②	배/우유②		말기점모닝빵①②⑤⑥ /우유②	바나나/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	751/34	757/30		843/35	728/34	
날짜	8	9	10	11 그린데이 2단계	12	13
저녁	수수밥 조랭이떡국① 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부탕국⑤⑥⑩ 훈제오리구이 양배추찜/양념장⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	비빔국수⑤⑥ 백미밥 1/2 참치된장국⑤⑥ 삼겹살소육⑩ 양파간장절임⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 부추반죽수제빳국⑤⑥ 오징어고추장볶음⑥⑦⑩ 달걀채소찜① 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 김치찌개⑤⑥⑨ 달걀찜①⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 멸치조림⑤⑥ 무피를	삼색나물비빔밥⑤⑥⑩ 애호박젓국⑨ 너비아니구이⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	멜론/우유②	약과/우유②	사과/우유②	달지않은시리얼/우유②	수박/우유②	팬케이크①②⑤⑥ /액상발효유②
열량(kcal)/단백질(g)	756/40	821/32	838/32	854/35	868/44	838/31
날짜	15	16	17	18 그린데이 3단계	19	20
저녁	흑미밥 황태국⑤⑥ 제육고추장볶음⑤⑥⑩ 감자샐러드①⑤ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 육개장⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 버섯볶음⑤⑥ 브로콜리깨무침 배추김치⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 유부된장국⑤⑥ 새우튀김/타르타르소스 ⑤⑥⑩ 단무지무침⑩ 배추김치⑨	참쌀현미밥 미역국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 달걀부추볶음①⑤ 숙주겨자무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 고추장찌개⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	물냉면①②③⑤⑥⑩ 백미밥 1/2 돼지고기양파볶음 ⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	토마토@/우유②	무지개떡/우유②	키위/우유②	소보로빵①②④⑥ /우유②	참외/우유②	미숫가루우유②
열량(kcal)/단백질(g)	808/27	747/32	732/33	851/34	749/40	816/33
날짜	22	23	24	25 그린데이 4단계	26	27
저녁	차조밥 크림스프②⑤⑥⑩⑩ 달고기스테이크 ②⑤⑥⑩⑩ 마카로니샐러드①⑤ 마늘준제육볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	현미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑩⑩ 참치볶음⑤ 폴면채소무침⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	김가루주먹밥⑤⑥ 달걀국① 군만두⑤⑥⑩ 떡볶이⑤⑥ 치커리양자청무침 배추김치⑨	보리밥 순두부찌개⑤⑥⑩ 오리주물럭⑤⑥ 새우부추전①⑤⑥⑩ 파채무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박일된장국⑤⑥ 느타리버섯식물고기 ⑤⑥⑩ 진미채조림⑤⑥⑦⑩ 청경채나물 배추김치⑨	토마토스파게티 ⑤⑥⑩⑩ 백미밥 1/2 매콤콩나물국⑤ 미트볼채소볶음 ⑤⑥⑩⑩ 배추김치⑨
오후간식	배/우유②	증편/우유②	복숭아⑩/우유②	모듬견과류④⑩ /블루베리쉐이크②	멜론/우유②	치즈스틱①②⑤⑥ /우유②
열량(kcal)/단백질(g)	787/32	809/35	782/27	829/36	744/41	791/36
날짜	29	30	QR 코드			
저녁	흑미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기짜장볶음 ①⑤⑥⑩⑤⑥⑩ 어묵갈래⑤⑥ 오이고추된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기묵국⑤⑥⑩ 오징어떡조림⑤⑥⑦ 두부달걀전①⑤ 단배추나물 깍두기⑨				
오후간식	바나나/우유②	미니마면①②⑤⑥/우유②	그린데이, 표준제시피 확인			
열량(kcal)/단백질(g)	737/31	798/34				
■ 발행처: 대구광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터 ■ 발행일: 2026. 5. 15. ■ 영양사: 영양팀 ■ 주 3회 채소·과일 간식 초록색 ■ 그린데이: 이 달의 식재료 "부추"로 푸드브릿지 진행 ※ 자세한 내용은 식단 안내문 참고, 1단계는 기관 진행						

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		배추김치		콩		수산물	
	백미,흑미,현미,잡쌀	현우 산	육우 산	청소 산	돼지고기 산	닭고기 산	오리고기 산	배추김치 산	고춧가루 산	산	두부 산	오징어 산	고등어 산	산	산	산
<p>※ 식단 안내문 2페이지 하단의 가공품 사용 예상 메뉴를 반드시 확인 후 기관에서 사용하는 제품은 추가하여 작성하시기 바랍니다.</p> <p>[알레르기 유발식품 표시]</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조기류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 새 ㉠아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음</p>																



## 2026년 6월 영도 일지

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

지역아동센터					
구분	월	화	수	목	금
날짜	1	2	3 선거일	4	5
메뉴명	버섯찌개	청경채맑은국		미소국	만둣국
영도					
날짜	8	9		11	12
메뉴명	조랭이떡국	두부탕국	참치된장국	부추반죽수제빳국	김치찌개
영도					
날짜	15	16	17	18	19
메뉴명	황태국	육개장	유부된장국	미역국	고추장찌개
영도					
날짜	22	23	24	25	26
메뉴명	크림스프	부대찌개	달걀국	순두부찌개	호박일된장국
영도					
날짜	29	30	국 적정 영도		
메뉴명	감자국	쇠고기묵국			
영도					

■ 초등학생: 0.6~0.7% 권장

### 영도계 교정 방법

1. 식염수를 준비한다.
2. 센서를 식염수에 담근다.
3. 센서가 물의 온도에 적응되도록 2분 기다려 온도표시를 확인한다.
4. 영도계의 2번(C/F) 버튼을 7초간 누른다. 그럼 측정중이던 수치가 깜빡이고 온도표시부는 "CAL"글자가 생기면서 깜빡인다.
5. 이 때 현재 읽은 값이 표시되고 이 값에서부터 UP(2번버튼)/DOWN(3번버튼) 버튼을 눌러 0.9%로 맞춘다.
6. 원하는 값으로 설정하고 1번(ON/OFF) 버튼을 누른다.
7. 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.
8. "END"가 깜빡이면서 저장되고 일반 측정 화면으로 되돌아오면서 저장이 완료된다.

[주의사항] 영도계 사용 후 부드러운 티슈에 중성세제를 묻혀서 닦아주시고 수돗물 또는 깨끗한 물로 헹군 다음 티슈로 닦아서 보관. **센서부는 도금이 되어 있으므로 벗겨지지 않도록 주의!**