

2026년 식단 안내문



초등학생용

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

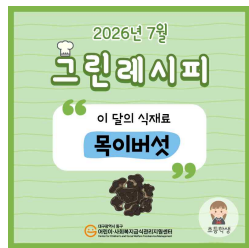
■ 영양 제공량

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 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 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 **7월 식단** 내 식육·수산물 가공품 사용 예상 메뉴(기관에서 사용하는 가공식품만 식단표에 작성)

- 4일 쇠고기육전(쇠고기):
 - 22일 생선까스/타르타르소스(동태):
 - 28일 닭강정(닭고기):



2026년 7월 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·사회복지 급식관리지원센터 발행일: 2026. 6. 15. 영양사: 영양팀 주 3회 채소·과일 간식 초록색 그린데이: 이 달의 식재료 "목이버섯"으로 		고추장닭갈비덮밥 ⑤⑥⑬ 북엇국⑤⑥ 채소튀김①⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 감구이 맛살브로콜리볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	현미밥 수제빫국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑬⑭ 달걀말이①⑤ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	열무비빔밥⑤⑥⑨ 근대맑은국 쇠고기육전①⑤⑬ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	푸드브릿지 진행		포도/우유②	바람떡/우유②	멜론/우유②	달지않은시리얼/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	※ 그린데이 1단계는 기관 자체 진행 권장		750/28	772/36	716/29	824/28
날짜	6	7	8	9 그린데이 2단계	10	11
저녁	보리밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 닭고기크림소스조림②⑤⑬ 소면채소무침⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기김치찌 ⑤⑥⑨⑩ 명태껍질볶음 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	메밀국수③⑤⑥ 백미밥1/2 간소새우①⑤⑥⑨ 양배추유자청샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 육개장⑤⑥⑬ 목이버섯완자전 ①⑤⑥⑩ 견과류멸치조림⑤⑥⑭ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 치즈순살찜닭②⑤⑥⑬ 감자버터구이② 무생채 배추김치⑨	돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 아욱된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과/우유②	백설기/우유②	자두/우유②	미숫가루우유②⑤	키위/우유②	단팥빵①②⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	836/34	843/40	795/35	779/33	719/33	773/34
날짜	13	14	15 초복	16 그린데이 3단계	17 제헌절	18
저녁	차조밥 고추장찌개⑤⑥ 갈치구이⑤ 달걀찜①② 청경채나물 배추김치⑨	현미밥 두부뚝국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 떡볶이⑤⑥ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	삼계탕⑬ 백미밥1/2 비빔만두⑤⑥⑩ 양파초절임 깍두기⑨	보리밥 매운어묵국⑤⑥ 쇠고기목이버섯볶음 ⑤⑥⑬ 진미채고추장조림⑤⑥⑰ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨		새우살계첩볶음밥 ⑤⑥⑨⑫ 달걀실팍국①⑤⑥ 고구마범벅①⑤⑭ 브로콜리숙회/초장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	멜론/우유②	원육수수/우유②	수박한개②/모듬견과류④⑭	복숭아⑩/액상발효유②		인절미⑤/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	719/39	825/34	731/30	725/39		806/30
날짜	20	21	22	23 그린데이 4단계	24	25 중복
저녁	기장밥 유부된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 가지카레볶음⑤⑥ 김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 오징어고추장볶음⑤⑥⑰ 모듬콩조림④⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	생선가스/타르타르소스 ①⑤⑥ 백미밥 들깨미역국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 단무지무침③ 배추김치⑨	흑미밥 떡국① 목이버섯잡채⑤⑥⑩ 푸시리샐러드 ①②⑤⑥⑫⑬ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 매콤콩나물국⑤ 훈제오리구이/머스타드소스 도토리묵무침⑤⑥ 건새우볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	닭곰탕⑬ 백미밥1/2 두부데리야끼조림⑤⑥ 고구마맛탕⑤ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	키위/우유②	송편/우유②	포도/우유②	식빵토스트①②⑤⑥/우유②	참외/우유②	수박/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	753/33	783/37	731/31	865/33	757/32	738/34
날짜	27	28	29	30	31	QR 코드
저녁	현미밥 참치김치찌개⑨ 돼지고기간장구이⑤⑥⑩ 새송이버섯조림⑤⑥ 감자양파채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 피망오이냉국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 닭강정①⑤⑥⑬ 단배추나물 깍두기⑨	두부콩국수②④⑤⑥⑨ 백미밥1/2 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 오이고추된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 무채국⑤⑥ 제육고추장볶음⑤⑥⑩ 천사채마요무침①⑤ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 옥수수스프②⑥ 닭고기참치스테이크⑤⑥⑫⑬ 명엽채볶음⑤⑥ 견과류시금치무침⑤⑥⑭ 배추김치⑨	
오후간식	바나나/우유②	치즈빵①②⑤⑥/오렌지주스	멜론/우유②	꿀가래떡구이/우유②	복숭아⑩/액상발효유②	
열량(kcal)/단백질(g)	738/31	774/32	824/43	791/26	800/40	

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩	수산물			
	백미,흑미,현미,잡쌀	한우	육우	젓소				배추	고춧가루		두부류, 콩국수	꽃게	갈치	오징어
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	
	식육·수산물 가공품	• 16일 진미채고추장조림(오징어): • 27일 참치김치찌개(다랑어):							• 24일 훈제오리구이/머스타드소스(오리고기):					

※ 식단 안내문 2페이지 하단의 가공품 사용 예상 메뉴를 반드시 확인 후 기관에서 사용하는 제품은 추가하여 작성하시기 바랍니다.

[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) ⑲장 ※ 이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음



2026년 7월 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 걱정 염도		1	2	3	4
메뉴명	■ 초등학생: 0.6~0.7% 권장		복엇국	된장찌개	수제빫국	근대맑은국
염도						
날짜	6	7	8	9	10	11
메뉴명	꽃게된장국	유부맑은국	메밀국수	육개장	미역국	아욱된장국
염도						
날짜	13	14	15 초복	16	17 제헌절	18
메뉴명	고추장찌개	두부뽕국	삼계탕	매운어묵국		달걀싹파국
염도						
날짜	20	21	22	23	24	25 중복
메뉴명	유부된장국	쇠고기뭇국	들깨미역국	떡국	매콤콩나물국	닭곰탕
염도						
날짜	27	28	29	30	31	
메뉴명	참치김치찌개	피망오이냉국	두부콩국수	무채국	옥수수스프	
염도						

염도계 교정 방법

외/횡/및/구/조/안/내

약세사리 고리

건전지 캡

LCD 표시창

조작 버튼

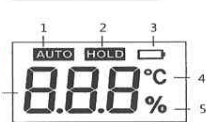
스푼 고정링

스푼

백금센서



액/정/표/시/안/내



1. 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.
4. 염도계의 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] 염도계 사용 후 부드러운 티슈에 중성세제를 묻혀서 닦아주시고 수돗물 또는 깨끗한 물로 헹군 다음 티슈로 닦아서 보관. **센서부는 도금이 되어 있으므로 벗겨지지 않도록 주의!**