

2026년 식단 안내문



초등학생용

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

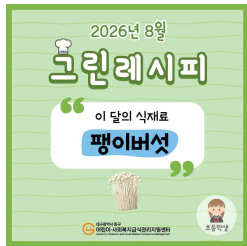
■ 영양 제공량

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



- ▶ 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 수정해야 함
- ▶ 원산지 표시

- ① 사용하는 식품의 원산지를 작성한다.(쌀, 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 배추김치, 콩, 수산물, 식육·수산물가공품)
- 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 **8월 식단** 내 식육·수산물 가공품 사용 예상 메뉴(기관에서 사용하는 가공식품만 식단표에 작성)

- 1일 떡갈비구이(쇠고기):
- 21일 순살고등어구이(고등어):
- 26일 미트볼간장조림(쇠고기):

※ 고등어를 원물형태로 사용하는 경우에는 수산물 원산지에 표시하고, 가공제품을 사용하는 경우에는 수산물 가공품의 원산지에 표시하여 주시기 바랍니다.

▶ 제공 시 주의사항

- ① 5일 미니소바, 13일 도토리묵냉국, 26일 물냉면: 소바 및 냉면육수, 냉국은 식중독 예방 등을 위해 반드시 한 번 끓인 후 충분히 식혀서 안전하게 제공하는 것이 중요합니다. 가열 과정없이 제공되는 육수, 냉국은 미생물 증식의 위험이 있습니다.



2026년 8월 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	8/31	QR코드	식단 안내			1
저녁	보리밥 동태탕⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨		- 발행처: 대구광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터 - 발행일: 2026. 7. 15. - 영양사: 영양팀 - 주 3회 채소·과일 간식 초록색 그린데이: 이 달의 식재료 "팽이버섯"으로 푸드브릿지 진행 ※ 그린데이 1단계는 기관 자체 진행 권장			달걀양파덮밥①⑤⑥ 버섯된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	키위/우유②	그린데이, 표준레시피 확인				달지않은시리얼 /호상발효유②
열량(kcal)/단백질(g)	723/33					781/36
날짜	3	4	5	6	7	8
저녁	차조밥 황태뽕국⑨ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑬ 매콤어묵조림⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 된장찌개⑤⑥ 쇠고기떡찜⑤⑥⑩ 새우간장볶음⑤⑥⑨ 양배추사과무침 깍두기⑨	닭고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 미니소바③⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 푸시리샐러드 ①②⑤⑥⑬⑭ 배추김치⑨	현미밥 수제빫국⑤⑥ 두부두루치기⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 순살삼치옛장조림⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 느타리버섯들깨볶음⑤⑥ 깍두기⑨	열무비빔국수⑤⑥⑨ 백미밥 1/2 미소국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양파초절임 배추김치⑨
오후간식	파인애플/우유②	딸기잼샌드위치①②⑥ /우유②	키위/우유②	노란시루떡/우유②	배/우유②	바나나쉐이크②
열량(kcal)/단백질(g)	718/35	788/41	844/28	718/28	764/39	804/26
날짜	10	11	12	13 그린데이 2단계	14 말복	15 광복절
저녁	수수밥 육개장⑤⑥⑬ 오징어칠리소스볶음 ⑤⑥⑬⑭ 물만두/양념장⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기⑨	기장밥 맑은유부국⑤ 오리고추장불고기⑤⑥ 피망잡채⑤⑥⑩ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	삼겹살데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩⑬⑭ 아욱된장국⑤⑥ 간풍두부조림⑤⑥ 무미역초무침 배추김치⑨	차조밥 도토리묵냉국⑤⑥⑨ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑬⑭ 팽이버섯멸치볶음⑤⑥ 파채무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 달걀비⑤⑥⑬ 고구마맛탕⑤ 오이배무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	자두/우유②	꿀떡/우유②	복숭아⑩/우유②	밤식빵①②⑤⑥/우유②	수박/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	718/32	809/33	722/26	792/32	720/28	
날짜	17 대체휴일	18	19	20 그린데이 3단계	21	22
저녁		참살현미밥 감자국⑤⑥ 제육고추장볶음⑤⑥⑩ 진미채조림⑤⑥⑭ 아삭이고추된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 짬뽕국⑤⑥⑨⑭⑮ 단호박튀김①⑤⑥ 오이피클 배추김치⑨	보리밥 두부팽이버섯국⑤⑥ 닭가슴살채소조림⑤⑥⑬ 견과류어묵볶음⑤⑥⑭ 치커리겉절이 배추김치⑨	수수밥 김치찌개⑤⑥⑨ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 치즈달걀찜①② 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑬ 무쌈국⑤⑥ 크림새우①⑤⑥⑨ 양상추콘샐러드⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		멜론/우유②	자두/우유②	증편/우유②	바나나/우유②	호밀빵/우유②
열량(kcal)/단백질(g)		824/39	739/24	832/39	716/35	842/36
날짜	24	25	26	27 그린데이 4단계	28	29
저녁	기장밥 조랭이떡국① 닭볶음탕⑤⑥⑬ 연두부찜/양념장⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 갈비탕⑤⑥⑬ 오징어숙회/초고추장⑤⑥⑭ 애호박맛살볶음①⑤⑥⑧ 오이소박이 배추김치⑨	물냉면①②③⑤⑥⑬ 백미밥 1/2 미트볼간장조림①⑤⑥⑬ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 훈제오리채소찜 명엽채조림⑤⑥ 삼색초무침 배추김치⑨	현미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 마파두부⑤⑥⑬⑮ 참치샐러드①⑤ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	새우간장덮밥⑤⑥⑨ 맑은된장국⑤⑥ 참살쇠고기구이⑤⑥⑬ 참나물유자청무침 배추김치⑨
오후간식	포도/우유②	약밥⑤⑥/우유②	수박/우유②	팽이버섯전①⑤⑥/우유②	복숭아⑩/우유②	소보로빵①②④⑥ /액상발효유②
열량(kcal)/단백질(g)	715/30	792/36	864/29	859/41	742/35	808/35

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩	수산물		
	백미, 흑미, 현미, 찰쌀	한우	육우	젓소				배추	고춧가루		두부류	동태	오징어
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
식육·수산물 가공품		7일 부대찌개(햄·돼지고기, 소시지·돼지고기, 쇠고기): 18일 진미채조림(오징어):						5일 미니소바, 28일 참치샐러드(다랑어): 27일 훈제오리채소찜(훈제오리):					

[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) ⑳잣 ※ 이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음



2026년 8월 염도 일지

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

지역아동센터

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	8/31	국 걱정 염도				1
메뉴명	동태탕	■ 초등학생: 0.6~0.7% 권장				버섯된장국
염도						
날짜	3	4	5	6	7	8
메뉴명	황태뽕국	된장찌개	미니소바	수제빫국	부대찌개	미소국
염도						
날짜	10	11	12	13	14 말복	15 광복절
메뉴명	육개장	맑은유부국	아욱된장국	도토리묵냉국	콩나물국	
염도						
날짜	17 대체휴일	18	19	20	21	22
메뉴명		감자국	짬뽕국	두부팽이버섯국	김치찌개	무칫국
염도						
날짜	24	25	26	27	28	29
메뉴명	조랭이떡국	갈비탕	물냉면	들깨미역국	만둣국	맑은된장국
염도						

염도계 교정 방법

외/횡/및/구/조/안/내

약세사리 고리
건전지 캡

LCD 표시창

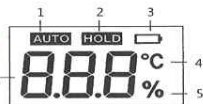
조작 버튼

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!**