

2026년 식단 안내문



일반식형

일반식형 식단은 오전간식이 과일 또는 죽으로 제공됩니다. 어린이의 연령에 적합한 식단을 선택하여 어린이 급식소의 상황을 고려한 식단감수를 통해 효율적으로 식단을 사용하시기 바랍니다.

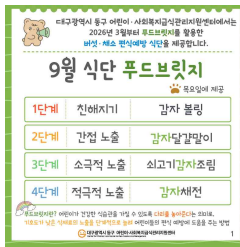
■ 영양 제공량

연령	에너지 필요추정량	단백질 권장섭취량	식단 에너지 기준	비고
만 1-2세	900kcal	20g 이상	390-440kcal	12개월부터 사용 가능
만 3-5세	1,400kcal	25g 이상	600-680kcal	

- ▶ 2025 한국인 영양소 섭취기준(한국영양학회)에 준하여 작성
- ▶ 1일 에너지 필요추정량 대비 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10% 수준으로 설정
- ▶ 만 1-2세의 경우 만 3-5세 섭취율 기준 65% 설정

■ 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
- ▶ **연령별 구분 메뉴**
 - 만 1-2세: 백미밥 및 속채류 제공(생채류 자제), **떡류·견과류·콩류·옥수수류·매운맛 소스 제외**, 매끄럽고 동글동글한 음식 자제(포도, 방울토마토 등)
- ▶ **주 3회 채소·과일 간식, 1일 1회 우유 및 유제품** 제공: 비타민, 무기질, 칼슘섭취 고려
- ▶ **식단 내 메뉴색 구분 표시 안내:** 연령별 구분 메뉴 **파란색**, 주 3회 채소과일 간식 **초록색**, 배식 주의 메뉴 **주황색**
- ▶ **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
 - ※ 떡류의 경우 운영위원회를 통해 협의가 된 시설에 한해 감수 가능

■ 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 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(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 배식 시 주의사항, 식품알레르기 관리, 생일·대체·방학·조리사대 체식단 등 제공(센터 홈페이지 <https://dietary4u.mfds.go.kr/daegudonggu>)
- ▶ 센터는 식품의약품안전처의 「어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침」에 따라 어린 유아의 소화 및 저작능력을 고려한 식단 제공으로 안전한 급식이 제공 될 수 있도록 지원
- ▶ 영유아보육법과 유아보육법에서 제시하는 연령구분기준과 한국영양학회 기준이 상이하여 만 1-2세 식단의 경우 12~36월 대상, 만 3-5세 식단의 경우 37~72개월 대상으로 제공
- ▶ 2026년 식단 안내문 내용은 2026년 3월 식단부터 2027년 2월 식단까지 적용

■ 식단 제공 전 기관 확인사항

- ▶ 만 1-2세, 만 3-5세 구분 메뉴 확인: **파란색**으로 표시
- ▶ 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 **9월 식단** 내 식육·수산물 가공품 사용 예상 메뉴(기관에서 사용하는 가공식품만 식단표에 작성)

- 2일 치킨마요덮밥(치킨·닭고기):
- 15일 순살고등어구이(고등어):

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

▶ 제공 시 주의사항

- ① 7일 돼지고기메추리알장조림: 메추리알은 기도 폐쇄 등 안전사고 예방을 위해 반드시 작게 잘라 제공하며 배식지도 시 주의하시기 바랍니다.
- ② 15일 순살고등어구이: 고등어는 안전사고 예방을 위해 순살 제품을 사용하는 것을 권장합니다.



2026년 9월 식단

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

만 3-5세 일반식형

어린이집/유치원

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	QR코드	1	2	3 그린데이 2단계	4	5
오전간식		양송이스프②⑤⑥⑬⑭	키위	참치죽⑤⑥	토마토⑫	얼갈이죽
점심		보리밥 된장찌개⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 배추맑은국 새우브로콜리볶음⑤⑨ 깍두기⑨	흑미밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 감자달걀말이①⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 미니우동⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 숙주맑은국 오징어숙회/양념간장 ⑤⑥⑬ 배추김치⑨
오후간식	그린데이, 표준레시피 확인	미숫가루우유②⑤	후리가게주먹밥⑤/우유②	과일화채②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	채소전①⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)		643/24	619/28	639/28	656/24	623/30
날짜	7	8	9	10 그린데이 3단계	11	12
오전간식	바나나	채소죽	복숭아⑩	단호박죽	사과	팔죽⑤
점심	수수밥 무채국⑤⑥ 돼지고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 푸실리샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 버섯맑은국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 양배추파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨	볶음쌀국수①⑤⑥⑨ 백미밥1/2 부추된장국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨	차조밥 홍합탕⑩ 쇠고기감자조림⑤⑥⑬ 청경채나물 배추김치⑨	보리밥 순두부백탕①⑤ 간소새우①⑤⑥⑨ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	우영주먹밥⑤⑥/우유②	약과⑤⑥/우유②	어묵탕⑤⑥/우유②	김밥볶음밥①⑤⑥⑧⑩⑬ /우유②	옥수수빵①②⑤⑥ /액상발효유②	구운달걀①/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	667/25	638/22	660/28	675/25	668/25	616/26
날짜	14	15	16	17 그린데이 4단계	18	19
오전간식	배	닭죽⑬	파인애플	브로콜리죽	키위	발아현미죽
점심	기장밥 미역국⑤⑥ 훈제오리구이 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 물만둣국⑤⑥⑩⑬⑮ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑬ 달걀국① 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 복엇국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑬⑮ 과일요거트샐러드② 배추김치⑨	현미밥 수제빫국⑤⑥ 치즈간장달걀비②⑤⑥⑬ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥1/2 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥/우유②	반식빵①②⑤⑥/우유②	고구마경단①②⑥/우유②	감자채전①⑤⑥/우유②	유부초밥⑤⑥/액상발효유②	버섯탕수①⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	638/23	674/30	663/24	626/23	651/27	616/24
날짜	21	22	23	24	25 추석	26
오전간식	편단호박	청경채죽	바나나	 보름달처럼 풍성한 한가위		
점심	차조밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 참치채소볶음⑤ 오이나물 배추김치⑨	보리밥 어묵국⑤⑥ 달걀찜①② 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 견과류멸치볶음⑤⑥⑭ 배추김치⑨			
오후간식	샌드위치①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ /우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮/우유②	채소튀김①⑤⑥ /우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	654/30	639/25	651/26			
날짜	28	29	30	식단 안내		
오전간식	키위	들깨죽	사과	■ 발행처: 대구광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터 ■ 발행일: 2026. 8. 14. ■ 영양사: 영양팀 ■ 연령별 구분 메뉴 파란색/ 주 3회 채소·과일 간식 초록색 ■ 배식 시 주의 메뉴 주황색 ■ 그린데이: 이 달의 식재료 "감자"로 푸드브릿지 진행 (1단계 오감놀이는 기관 자체 진행 권장)		
점심	수수밥 유부된장국⑤⑥ 새우감자스크램블①②⑤⑨ 김구이 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡채덮밥⑤⑥⑩ 오징어뭇국⑤⑥⑬ 고구마샐러드② 배추김치⑨			
오후간식	쇠고기볶음밥⑤⑥⑬/우유②	편만두⑤⑥⑩/우유②	단팥빵①②⑥/우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	616/23	659/26	619/22			

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩	수산물	
	백미,흑미,현미,찰쌀	한우	육우	절소				배추	고춧가루		오징어	고등어
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
식육·수산물 가공품	3일 참치죽, 21일 참치채소볶음(다량어): 14일 훈제오리구이(오리고기):							10일 김밥볶음밥(햄·돼지고기): 21일 샌드위치(햄·돼지고기):				

※ 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) ⑲갓 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음



2026년 9월 염도 일지

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

어린이집/유치원

구분	월	화	수	목	금	토
날짜		1	2	3	4	5
메뉴명		된장찌개	배추맑은국	맑은육개장	미니우동	숙주맑은국
염도						
날짜	7	8	9	10	11	12
메뉴명	무채국	버섯맑은국	부추된장국	홍합탕	순두부백탕	유부맑은국
염도						
날짜	14	15	16	17	18	19
메뉴명	미역국	물만둣국	달걀국	복쌈국	수제빻국	칼국수
염도						
날짜	21	22	23	24	25 추석	26
메뉴명	쇠고기뭇국	어묵국	두부된장국	보름달처럼 풍성한 한가위		
염도						
날짜	28	29	30	국 걱정 염도		
메뉴명	유부된장국	콩나물국	오징어뭇국	■ 영유아: 0.5% 이하 권장		
염도						

염도계 교정 방법

외/형/및/구/조/안/내

약세사리 고리
건전지 캡

LCD 표시창

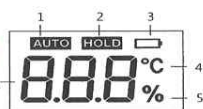
조작 버튼

스푼 고정링

스푼
백금센서



액/정/표/시/안/내



1. 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 저장되지 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 행군 다음 티슈로 닦아서 보관. **센서부는 도금이 되어 있으므로 벗겨지지 않도록 주의!**