

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

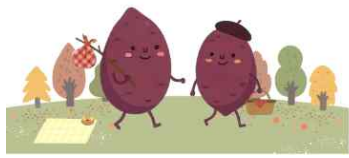
■ 기타 안내사항

- ▶ 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 **10월 식단** 내 식육·수산물 가공품 사용 예상 메뉴(기관에서 사용하는 가공식품만 식단표에 작성)

- 8일 떡갈비구이(쇠고기): • 21일 돈까스덮밥(돼지고기): • 27일 동태살맑은국(동태)
 - 28일 완자전(돼지고기):



2026년 10월 식단

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

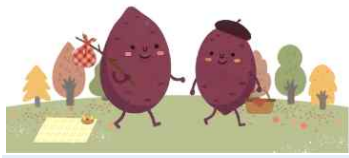
만 3-5세 일반식형

어린이집/유치원

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	식단 안내		QR코드	1	2	3 개천절
오전간식	■ 발행처: 대구광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터 ■ 발행일: 2026. 9. 15. ■ 영양사: 영양팀 ■ 연령별 구분 메뉴 파란색/ 주 3회 채소·과일 간식 초록색/ 배식 시 주의 메뉴 주황색 ■ 그린데이: 이 달의 식재료 "고구마"로 푸드브릿지 진행(1단계 오감놀이는 기관 자체 진행 권장)			달걀죽①	굴	
점심				현미밥 미역국⑤⑥ 오리부추불고기⑤⑥ 브로콜리참깨소스무침 배추김치⑨	흑미밥 사골대파국⑥ 간풍두부조림⑤⑥ 어묵파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				애호박채전①⑤⑥/우유②	간장비빔국수⑤⑥/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)				600/25	662/26	
날짜	5 대체휴일	6	7	8 그린데이 2단계	9 한글날	10
오전간식		밤죽	배	두부죽⑤		참깨죽
점심		차조밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기간장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭가슴살채소볶음밥 ⑤⑥⑬ 감자양파국⑤⑥ 크림새우①⑤⑥⑨ 배추김치⑨	보리밥 배추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑬ 청경채사과무침⑤⑥ 깍두기⑨		우동⑤⑥ 백미밥1/2 메추리알오징어장조림 ①⑤⑥⑬ 배추김치⑨
오후간식		바나나 /우유②	토마토달걀볶음①⑤⑬ /우유②	고구마도띠아파자 ② /우유②		채소주먹밥⑤/우유②
열량(kcal)/단백질(g)		638/23	600/30	645/28		657/27
날짜	12	13	14	15 그린데이 3단계	16	17
오전간식	단감	쇠고기죽⑤⑥⑬	파인애플	당근참쌀죽	굴	보리죽
점심	수수밥 콩나물복엇국⑤ 돼지고기당면볶음 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제비국⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 오이나물 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 무쌈국⑤⑥ 삼치구이 ⑤ 배추김치⑨	현미밥 미소국⑤⑥ 간장고구마닭갈비 ⑤⑥⑬ 느타리버섯무침 배추김치⑨	흑미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	단호박영양밥/양념장⑤⑥ 고사리들깨국⑤ 쇠고기참쌀구이⑤⑥⑬ 배추김치⑨
오후간식	푸실라샐러드①②⑤⑥⑬⑩ /우유②	팔짚빵⑤⑥/우유②	볶음쌀국수①⑤⑥⑨ /우유②	과일요거트샐러드② /우유②	유부볶음밥⑤⑥/우유②	팬케이크①②⑤⑥ /우유②
열량(kcal)/단백질(g)	639/26	664/24	625/30	661/24	642/23	654/26
날짜	19	20	21	22 그린데이 4단계	23	24
오전간식	배	돈양파죽⑤⑥⑩	바나나	시금치죽	사과	대추죽
점심	차조밥 숙주맑은국 훈제오리구이/마스터드스스 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 순두부찌개⑤ 새우간장볶음⑤⑥⑨ 참나물된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈가스덮밥①⑤⑥⑩ 맑은된장국⑤⑥ 마카로니채소샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기버섯국⑤⑥⑬ 오징어간장조림⑤⑥⑬ 무나물 배추김치⑨	기장밥 아욱국 닭데리야끼조림⑤⑥⑬ 우영들깨무침 배추김치⑨	참치채소볶음밥⑤ 부추맑은국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	미역리조또②/우유②	감자버터구이②/우유②	크림치즈샌드위치①②⑤⑥ /우유②	고구마칩 ⑤/우유②	게살주먹밥①⑤⑥⑧ /우유②	두부흑임자샐러드①②⑤ /액상발효유②
열량(kcal)/단백질(g)	650/24	611/28	668/27	640/26	607/28	633/25
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	단감	누룽지죽	파인애플	연근죽	키위	우유스프②⑥
점심	현미밥 청경채맑은국 쇠불고기⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜①② 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭갈국수⑤⑥⑬ 백미밥1/2 완자전①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 두부두루치기⑤⑥ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 깻잎조림⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①②⑤⑥⑬⑩ 유부맑은국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	납작만두&양념장⑤⑥ /우유②	호밀빵/우유②	단호박샐러드①⑤ /우유②	김주먹밥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥ /우유②	미니머핀①②⑤⑥ /우유②
열량(kcal)/단백질(g)	620/30	644/28	613/25	623/23	643/28	673/23

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩	수산물	
	백미, 흑미, 현미, 찹쌀	한우	육우	절소					배추	고춧가루		오징어	동태
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

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



2026년 10월 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	국 적정 염도			1	2	3 개천절
메뉴명	■ 영유아: 0.5% 이하 권장			미역국	사골대파국	
염도						
날짜	5 대체휴일	6	7	8	9 한글날	10
메뉴명		팽이버섯맑은국	감자양파국	배추된장국		우동
염도						
날짜	12	13	14	15	16	17
메뉴명	콩나물복엇국	수제빻국	무챗국	미소국	만둣국	고사리들깨국
염도						
날짜	19	20	21	22	23	24
메뉴명	숙주맑은국	순두부찌개	맑은된장국	쇠고기버섯국	아욱국	부추맑은국
염도						
날짜	26	27	28	29	30	31
메뉴명	청경채맑은국	동태살맑은국	닭칼국수	어묵국	열무된장국	유부맑은국
염도						

염도계 교정 방법

외/형/빛/구/조/안/내

약세사리 고리

건전지 캡

LCD 표시창

조작 버튼

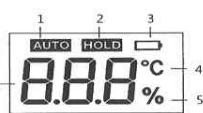
스푼 고정링

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 않는 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!**