

연장식형 식단은 어린이 급식소의 상황을 고려하여 1~2일 전 점심 식재료를 활용한 비교적 조리가 간단한 일품류로 구성되어 있습니다. 어린이의 연령에 적합한 식단을 선택하여 어린이 급식소의 상황을 고려한 식단감수를 통해 효율적으로 식단을 이용하실 수 있습니다.

■ 영양 제공량

연령	에너지 필요추정량	단백질 권장섭취량	식단 에너지 기준	비고
만 1-2세	900kcal	20g 이상	135-180kcal	12개월부터 사용 가능
만 3-5세	1,400kcal	25g 이상	210-280kcal	

- ▶ 2025 한국인 영양소 섭취기준(한국영양학회)에 준하여 작성
- ▶ 1일 에너지 필요추정량 대비 15-20% 수준으로 설정(만 1-2세의 경우 만 3-5세 섭취율 기준 65% 설정)

■ 식단 특성

- ▶ **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)
- ▶ **식단 내 메뉴색 구분 표시 안내:** 연령별 구분 메뉴 **파란색**, 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 시
- ▶ **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
- ▶ **일품 구성:** 대구 동구 내 연장식 제공 기관의 경우 일품메뉴 제공률이 높아 연장식의 적은 급식 인원 등을 고려하여 조리가 간단한 일품으로 구성함. 그러나 어린이 급식소에서는 기관의 상황(급식비 별도로 받는 경우 등), 부모의 건의사항 등을 고려하여 추가 찬 및 후식, 유제품 등을 추가로 제공할 수 있음
- ▶ 연장식형 식단의 일품 메뉴 제공에 대한 **주기적인 부모 모니터링 실시 권장**
- ▶ 정식(1식 3찬) 메뉴를 희망하는 기관의 경우 **식생활안전원에서 개발한 만 3-5세(유아) 식단의 저녁 식단 활용 권장**(15일 정보 발송 시 제공)

■ 식품알레르기 표시

- ▶ 식품알레르기 유발식품에 대해 식단에 번호를 표기하여 알레르기 정보를 제공, 사용하는 식재료의 종류에 따라 번호는 달라질 수 있으니 어린이 급식소에서는 반드시 확인 후 사용
 - ▶ 식품알레르기 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

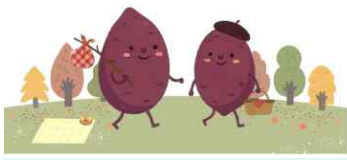
- ▶ 저감 표시란 나트륨·당류의 함유 사실 또는 함유 정도를 “덜, 감소, 라이트, 줄인, 적은” 및 이와 유사한 용어로 시중 유통 중인 식품의 세부분류별 나트륨·당류 함량의 평균값 또는 자사유사제품 대비 비교단위와 비교하여 제품에 표시하는 것
- ▶ 식품 구매 시 저감 표시와 영양정보를 반드시 확인 후 구입하시길 권장

■ 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



2026년 10월 식단

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

만 1-2세 연장식형

어린이집/유치원

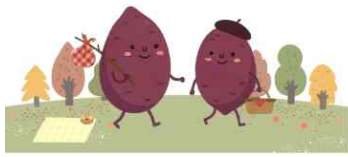
구분	월	화	수	목	금
날짜	식단 안내		QR 코드	1	2
저녁	■ 발행처: 대구광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터 ■ 발행일: 2026. 9. 15. ■ 영양사: 영양팀 ■ 연령별 구분 메뉴 파란색/ 배식 주의 메뉴 주황색 ■ 만 1-2세 식단은 12개월부터 사용 가능합니다.			오징어간장덮밥⑤⑥⑦ 애호박당면국 배추김치⑨	부추칼국수⑤⑥ 백미밥1/2 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	(한국영양학회 기준)		표준레시피	171/7	180/5
날짜	5 대체 휴일	6	7	8	9 한글날
저녁		두부양파덮밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨	만둣국①⑤⑥⑩ 백미밥1/2 배추김치⑨	참치채소주먹밥⑤ 유부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨	
열량(kcal)/단백질(g)		169/5	146/5	152/6	
날짜	12	13	14	15	16
저녁	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 무채국⑤⑥ 배추김치⑨	강된장돈육비빔밥⑤⑥⑩ 시금치맑은국 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥1/2 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 콩나물국⑤ 배추김치⑨	고구마치즈주먹밥②⑤⑥ 어묵국 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	179/5	159/8	145/4	156/5	177/6
날짜	19	20	21	22	23
저녁	달걀우동①⑤⑥ 백미밥1/2 배추김치⑨	오리고기덮밥①⑤⑥ 애호박젓국⑨ 배추김치⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 감자국⑤⑥ 배추김치⑨	채소비빔밥⑤⑥ 참치된장국⑤⑥ 배추김치⑨	버섯파장밥⑤⑥ 들깨묵국⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	167/5	177/9	173/6	176/7	180/5
날짜	26	27	28	29	30
저녁	미역수제비⑤⑥ 백미밥1/2 배추김치⑨	크림리조또② 미소국⑤⑥ 배추김치⑨	멸치주먹밥⑤⑥ 새우살맑은국⑨ 배추김치⑨	간장달걀비빔밥⑤⑥⑩ 버섯맑은국⑤⑥ 배추김치⑨	어묵채소볶음밥⑤⑥ 달걀국① 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	139/4	143/3	165/8	150/8	172/7

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩	수산물
	백미,흑미,현미,잡쌀	한우	육우	젓소				배추	고춧가루		
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
식육·수산물 가공품 • 8일 참치채소주먹밥, 22일 참치된장국(다량어):											

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

- 연장식형 식단은 급식 인원이 적은 어린이 급식소의 상황 등을 고려하여 1~2일 전 점심(또는 간식) 식재료를 활용한 비교적 조리가 간단한 일품류로 구성되었습니다.
- 어린이 급식소에서는 기관의 상황, 부모의 건의사항 등을 고려하여 추가 찬 및 후식, 유제품 등을 추가로 제공할 수 있습니다.
- 연장식형 식단의 일품 메뉴 제공에 대한 주기적인 부모 모니터링 실시를 권장합니다.



2026년 10월 식단

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

만 3-5세 연장식형

어린이집/유치원

구분	월	화	수	목	금
날짜	식단 안내		QR코드	1	2
저녁	- 발행처: 대구광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터 - 발행일: 2026. 9. 15. - 영양사: 영양팀 - 연령별 구분 메뉴 파란색/ 배식 주의 메뉴 주황색			오징어간장덮밥⑤⑥⑦ 애호박당면국 배추김치⑨	부추칼국수⑤⑥ 백미밥1/2 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)			표준레시피	263/10	276/7
날짜	5 대체 휴일	6	7	8	9 한글날
저녁		두부양파덮밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨	만둣국①⑤⑥⑩ 백미밥1/2 배추김치⑨	참치채소주먹밥⑤ 유부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨	
열량(kcal)/단백질(g)		263/10	224/8	234/10	
날짜	12	13	14	15	16
저녁	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 무채국⑤⑥ 배추김치⑨	강된장돈육비빔밥⑤⑥⑩ 시금치맑은국 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥1/2 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 콩나물국⑤ 배추김치⑨	고구마치즈주먹밥②⑤⑥ 어묵국 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	275/8	244/12	223/6	241/8	273/9
날짜	19	20	21	22	23
저녁	달걀우동①⑤⑥ 백미밥1/2 배추김치⑨	오리고기덮밥①⑤⑥ 애호박젓국⑨ 배추김치⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 감자국⑤⑥ 배추김치⑨	채소비빔밥⑤⑥ 참치된장국⑤⑥ 배추김치⑨	버섯짜장밥⑤⑥ 돌깨묵국⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	257/8	272/13	266/9	271/11	277/8
날짜	26	27	28	29	30
저녁	미역수제비⑤⑥ 백미밥1/2 배추김치⑨	크림리조또② 미소국⑤⑥ 배추김치⑨	멸치주먹밥⑤⑥ 새우살맑은국⑨ 배추김치⑨	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑬ 버섯맑은국⑤⑥ 배추김치⑨	어묵채소볶음밥⑤⑥ 달걀국① 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	213/6	220/5	254/13	231/12	265/11

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩	수산물
	백미,흑미,현미,잡쌀	한우	육우	젓소				배추	고춧가루		
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
식육·수산물 가공품											

8일 참치채소주먹밥, 22일 참치된장국(다량어):

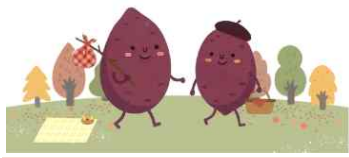
[알레르기 유발식품 표시]

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음

연장식형 식단은 급식 인원이 적은 어린이 급식소의 상황 등을 고려하여 1~2일 전 점심(또는 간식) 식재료를 활용한 비교적 조리가 간단한 일품류로 구성되었습니다.

어린이 급식소에서는 기관의 상황, 부모의 건의사항 등을 고려하여 추가 찬 및 후식, 유제품 등을 추가로 제공할 수 있습니다.

연장식형 식단의 일품 메뉴 제공에 대한 주기적인 부모 모니터링 실시를 권장합니다.



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
날짜	국 적정 염도			1	2
메뉴명	■ 영유아: 0.5% 이하 권장			애호박당면국	부추칼국수
염도					
날짜	5 대체 휴일	6	7	8	9 한글날
메뉴명		미역국	만둣국	유부맑은국	
염도					
날짜	12	13	14	15	16
메뉴명	무춧국	시금치맑은국	잔치국수	콩나물국	어묵국
염도					
날짜	19	20	21	22	23
메뉴명	달걀우동	애호박젓국	감자국	참치된장국	들깨묵국
염도					
날짜	26	27	28	29	30
메뉴명	미역수제비	미소국	새우살맑은국	버섯맑은국	달걀국
염도					

염도계 교정 방법

외/형/및/구/조/안/내

약세사리 고리
건전지 캡

LCD 표시창

조작 버튼

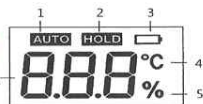
스푼 고정링

스푼

백금센서



액/정/표/시/안/내



1. 염도 측정 아이콘
2. 측정값 고정
3. 간전지 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 행군 다음 티슈로 닦아서 보관. **센서부는 도금이 되어 있으므로 벗겨지지 않도록 주의!**