

2026년 식단 안내문



초등학생용

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

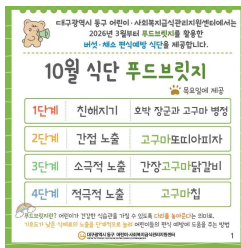
■ 영양 제공량

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

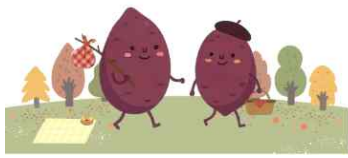
■ 식단 제공 전 기관 확인사항

- ▶ 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·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)

• 21일 너비아니구이(쇠고기):

• 24일 해물부추전(오징어):

• 30일 치킨까스(닭고기):



2026년 10월 식단

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

만 6-11세(초등학생용)

지역아동센터

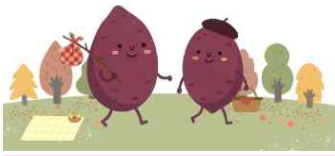
구분	월	화	수	목	금	토
날짜	식단 안내		QR코드	1	2	3 개천절
저녁	■ 발행처: 대구광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터 ■ 발행일: 2026. 9. 15. ■ 영양사: 영양팀 ■ 주 3회 채소·과일 간식 초록색 ■ 그린데이: 이 달의 식재료 "고구마"로 푸드브릿지 진행 ※ 그린데이 1단계는 기관 자체 진행 권장			현미밥 시금치말갈국①⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 감자샐러드①⑤ 파채무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 깻잎된장국⑤⑥ 훈제오리구이/머스타드 연두부찜/양념장⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식			그린데이, 표준레시피 확인	팥전빵⑤⑥/우유②	굴/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)				822/34	731/31	
날짜	5 대체 휴일	6	7	8 그린데이 2단계	9 한글날	10
저녁		기장밥 유부김치국⑤⑨ 쇠불고기⑤⑥⑩ 명엽채조림⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	카레우동⑤⑥ 백미밥1/2 미소국⑤⑥ 닭다리살버터구이②⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 떡국 칠리소스새우볶음⑤⑥⑨⑫ 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		오징어간장덮밥⑤⑥⑦ 사골당면국⑥ 들기름두부구이⑤ 오이고추된장무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		단감/우유②	키위/우유②	고구마떡볶이⑤⑥/우유②		김부각⑤/우유②
열량(kcal)/단백질(g)		773/39	771/30	818/41		761/31
날짜	12	13	14	15 그린데이 3단계	16	17
저녁	귀리밥 어묵국⑤⑥ 대패삼겹살나물볶음⑤⑥⑩ 팥이버섯나물⑤⑥ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 순두부된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 감자채볶음⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치비빔밥①⑤⑫ 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑤⑫ 스크램블에그①②⑤ 파프리카양파조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 간장고구마닭갈비⑤⑥⑫ 김가루실파무침⑤⑥ 깻잎무쌈 배추김치⑨	보리밥 도토리묵국①⑤⑥ 메밀전병③⑤⑨ 졸면채소무침⑤⑥ 청경채굴소스볶음⑤⑥⑫ 배추김치⑨	크림수제비②⑥ 백미밥1/2 달걀살파국①⑤⑥ 돼지고기고추장구이⑤⑥⑩ 치커리겉절이 배추김치⑨
오후간식	사과/우유②	호박인절미/우유②	배/우유②	소금빵②⑤⑥/우유②	바나나/우유②	유과①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	758/27	784/28	738/34	823/35	757/23	867/32
날짜	19	20	21	22 그린데이 4단계	23	24
저녁	수수밥 얼큰쇠고기국⑥ 짜장오징어볶음 ①⑤⑥⑩⑫⑫⑫⑫⑫⑫ 연근튀김①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 애호박고추장찌개⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 검은콩조림⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭고기볶음밥⑤⑥⑫ 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑫ 북어채조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑫⑫ 버섯잡채⑤⑥ 매콤어묵조림⑤⑥ 브로콜리초무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨감자국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑫⑫ 참치채소볶음⑤ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기쌀국수⑥ 백미밥1/2 해물부추전①⑤⑥⑨⑫ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	굴/우유②	꿀떡/우유②	포도/우유②	고구마칩⑤/우유②	단감/우유②	약밥⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	796/34	847/36	743/36	848/26	715/36	813/37
날짜	26	27	28	29	30	31
저녁	녹두밥 무쌈국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 콘치즈①②⑤ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 된장찌개⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑫ 달걀찜①② 도라지진미채무침⑤⑥⑫ 배추김치⑨	토마토스파게티⑤⑥⑩⑫ 백미밥1/2 유부맑은국⑤⑥ 새우튀김⑤⑥⑨ 오이피클 배추김치⑨	수수밥 등심감자탕⑤⑥⑩ 갈치구이⑤ 맛살새우볶음①⑤⑥⑧ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	현미밥 콩나물국⑤ 치킨까스①⑤⑥⑫ 떡볶이⑤⑥ 양배추흑임자샐러드 ①⑤⑥ 깍두기⑨	강된장두육비빔밥 ⑤⑥⑩ 오징어묵국⑤⑥⑫ 두부달걀구이①⑤⑥ 가지양념찜⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과/우유②	딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	키위/우유②	달지않은시리얼/우유②	배/우유②	호떡⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	797/41	811/44	752/35	843/35	838/32	714/37

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩	수산물	
	백미,흑미,현미,찹쌀	한우	육우	젓소				배추	고춧가루	두부류	오징어	갈치
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
식육·수산물 가공품		• 2일 훈제오리구이(오리고기): • 27일 도라지진미채무침(오징어):						• 14일 참치비빔밥, 23일 참치채소볶음(다량어): • 14일 부대찌개(햄·돼지고기, 소세지·쇠고기, 돼지고기, 닭고기):				

※ 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) ⑳참 ※ 이황산류는 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

지역아동센터

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	국 적정 염도			1	2	3 개천절
메뉴명	■ 초등학생: 0.6~0.7% 권장			시금치달걀국	깻잎된장국	
염도						
날짜	5 대체 휴일	6	7	8	9 한글날	10
메뉴명		유부김치국	미소국	떡국		사골당면국
염도						
날짜	12	13	14	15	16	17
메뉴명	어묵국	순두부된장국	부대찌개	황태국	도토리묵국	달걀싹파국
염도						
날짜	19	20	21	22	23	24
메뉴명	얼큰쇠고기국	애호박고추장찌개	미역국	물만둣국	들깨감자국	쇠고기쌀국수
염도						
날짜	26	27	28	29	30	31
메뉴명	무채국	된장찌개	유부맑은국	등심감자탕	콩나물국	오징어묵국
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 헹군 다음 티슈로 닦아서 보관. **센서부는 도금이 되어 있으므로 벗겨지지 않도록 주의!**