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 숙채류 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 품질인증 식품의약품안전처	▶ 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 타르색소 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·조리사대체식단 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 수정**해야 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 **11월 식단** 내 식육·수산물 가공품 사용 예상 메뉴(기관에서 사용하는 가공식품만 식단표에 작성)

- 3일 고등어무조림(고등어):
- 12일 너비아니구이(돼지고기):



2026년 11월 식단

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

만 1-2세 일반식형 | 어린이집/유치원

구분	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	귤	밤죽	바나나	닭죽⑮	배
점심	백미밥 도토리묵국①⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑯ 고등어무조림⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	치즈채소볶음밥②⑤ 미역국⑤⑥ 돼지고기간장구이⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱국 새우살케첩조림⑤⑥⑨⑫ 브로콜리두부무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 깻잎된장국⑤⑥ 오리채소찜⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	우동①⑤⑥⑧ /우유②	달걀샐러드①⑤ /우유②	샌드위치①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ /우유②	고구마범벅②/우유②	참치주먹밥⑤/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	400/17	418/19	437/16	395/18	412/14
날짜	9	10	11	12 그린데이 2단계	13
오전간식	단감	새우죽⑤⑥⑨	사과	비타민죽	토마토⑫
점심	백미밥 등심감자탕⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 시래기닭조림⑤⑥⑮ 오이나물 깍두기⑨	잡채밥⑤⑥⑩ 순두부찌개⑤ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새송이버섯달걀국①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 당근양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유붓국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 김가루실파무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	달지않은시리얼/우유②	채소밥전①⑤/우유②	모닝빵①②⑤⑥/액상발효유②	크림스파게티②⑥/우유②	단호박튀김⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	410/14	393/18	404/18	415/20	393/16
날짜	16	17	18	19 그린데이 3단계	20
오전간식	배	미역죽⑤⑥	귤	쇠고기양파죽⑤⑥⑯	찐단호박
점심	백미밥 수제빗국⑤⑥ 메추리알카레조림 ①⑤⑥ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 훈제오리구이 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우간장덮밥⑤⑥⑨ 만둣국①⑤⑥⑩ 푸실리샐러드 ①②⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 새송이버섯어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우엉들깨탕⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	팬케이크①②⑤⑥/우유②	뿌리채소주먹밥⑤⑥/우유②	칼국수⑥/우유②	삶은달걀①/액상발효유②	카스텔라①②⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	431/15	440/15	437/17	400/18	422/17
날짜	23	24	25	26 그린데이 4단계	27
오전간식	사과	치즈죽②⑤⑥	단감	흑임자죽	바나나
점심	백미밥 감잣국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국 돼지고기수육⑩ 파프리카양파조림 ⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥1/2 두부함박스테이크 ①⑤⑥⑫⑯ 배추김치⑨	백미밥 맑은된장국⑤⑥ 오징어짜장볶음 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑰⑱ 새송이버섯달걀부침①⑤ 배추김치⑨	백미밥 황탯국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 유부무숙채⑤ 배추김치⑨
오후간식	김말이튀김⑤/우유②	바삭식빵구이①②⑤⑥ /우유②	멸치볶음밥⑤⑥ /액상발효유②	찐만두⑤⑥⑩/우유②	마카로니과일샐러드①⑤ /우유②
열량(kcal)/단백질(g)	433/14	396/15	419/13	431/18	433/18
날짜	30	QR코드	식단 안내		
오전간식	배				
점심	백미밥 미역미소장국⑤⑥ 쇠고기소보로볶음⑤⑥⑯ 참치두부조림⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	고구마전①⑤⑥/우유②	그린데이, 표준레시피 확인			
열량(kcal)/단백질(g)	437/20				

- 발행처: 대구광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터
- 발행일: 2026. 10. 15.
- 영양사: 영양팀
- 연령별 구분 메뉴 파란색/ 주 3회 채소·과일 간식 초록색
  배식 시 주의 메뉴 주황색
- **그린데이: 이 달의 식재료 "새송이버섯"으로 푸드브릿지 진행**
  (1단계 오감놀이는 기관 자체 진행 권장)
- 만 1-2세 식단은 **12개월부터 사용** 가능합니다.

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩	수산물	
	백미,흑미,현미,찹쌀	한우	육우	젖소				배추	고춧가루	두부류	오징어	고등어
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
	식육·수산물 가공품	• 6일 참치주먹밥, 30일 참치두부조림(다랑어): • 17일 훈제오리구이(오리고기):						• 4일 샌드위치(햄-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 ⑧게 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 11월 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
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	귤	밤죽	바나나	닭죽⑮	배
점심	기장밥 도토리묵국①⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 맑은육개장⑤⑥⑯ 고등어무조림⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	치즈채소볶음밥②⑤ 미역국⑤⑥ 돼지고기간장구이⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 아욱국 새우살케첩조림⑤⑥⑨⑫ 브로콜리두부무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 깻잎된장국⑤⑥ 오리채소찜⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	우동①⑤⑥⑧ /우유②	달걀샐러드①⑤ /우유②	샌드위치①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ /우유②	고구마범벅②/우유②	참치주먹밥⑤/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	615/27	644/29	672/25	607/28	634/22
날짜	9	10	11	12 그린데이 2단계	13
오전간식	단감	새우죽⑤⑥⑨	사과	비타민죽	토마토⑫
점심	흑미밥 등심감자탕⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 콩나물국⑤ 시래기닭조림⑤⑥⑮ 오이나물 깍두기⑨	잡채밥⑤⑥⑩ 순두부찌개⑤ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 새송이버섯달걀국①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 당근양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 유붓국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 김가루실파무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	달지않은시리얼/우유②	채소밥전①⑤/우유②	모닝빵①②⑤⑥/액상발효유②	크림스파게티②⑥/우유②	단호박튀김⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	631/22	606/29	622/27	636/30	605/25
날짜	16	17	18	19 그린데이 3단계	20
오전간식	배	미역죽⑤⑥	귤	쇠고기양파죽⑤⑥⑯	찐단호박
점심	현미밥 수제빗국⑤⑥ 메추리알카레조림 ①⑤⑥ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 무챗국⑤⑥ 훈제오리구이 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우간장덮밥⑤⑥⑨ 만둣국①⑤⑥⑩ 푸실리샐러드 ①②⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 새송이버섯어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우엉들깨탕⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	팬케이크①②⑤⑥/우유②	뿌리채소주먹밥⑤⑥/우유②	칼국수⑥/우유②	삶은달걀①/액상발효유②	카스텔라①②⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	664/23	676/23	672/26	616/28	649/26
날짜	23	24	25	26 그린데이 4단계	27
오전간식	사과	치즈죽②⑤⑥	단감	흑임자죽	바나나
점심	현미밥 감잣국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 시금치맑은국 돼지고기수육⑩ 파프리카양파조림 ⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥1/2 두부함박스테이크 ①⑤⑥⑫⑯ 배추김치⑨	수수밥 맑은된장국⑤⑥ 오징어짜장볶음 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑰⑱ 새송이버섯달걀부침①⑤ 배추김치⑨	차조밥 황탯국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 유부무숙채⑤ 배추김치⑨
오후간식	김말이튀김⑤/우유②	바삭식빵구이①②⑤⑥ /우유②	멸치볶음밥⑤⑥ /액상발효유②	찐만두⑤⑥⑩/우유②	마카로니과일샐러드①⑤ /우유②
열량(kcal)/단백질(g)	667/22	609/23	644/20	664/29	666/28
날짜	30	QR코드	식단 안내		
오전간식	배				
점심	기장밥 미역미소장국⑤⑥ 쇠고기소보로볶음⑤⑥⑯ 참치두부조림⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	고구마전①⑤⑥/우유②	그린데이, 표준레시피 확인			
열량(kcal)/단백질(g)	673/30				

■ 발행처: 대구광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터
■ 발행일: 2026. 10. 15.
■ 영양사: 영양팀
■ 연령별 구분 메뉴 **파란색/** 주 3회 채소·과일 간식 **초록색/** 배식 시 주의 메뉴 **주황색**
■ **그린데이: 이 달의 식재료 "새송이버섯"으로 푸드브릿지 진행**
(1단계 오감놀이는 기관 자체 진행 권장)

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩	수산물	
	백미,흑미,현미,찹쌀	한우	육우	젖소				배추	고춧가루	두부류	오징어	고등어
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
	식육·수산물 가공품	• 6일 참치샐러드, 30일 참치두부조림(다랑어): • 17일 훈제오리구이(오리고기):						• 4일 샌드위치(햄-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 ⑧게 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 11월 염도 일지

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

어린이집/유치원

구분	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
메뉴명	도토리묵국	맑은육개장	미역국	아욱국	깻잎된장국
염도					
날짜	9	10	11	12	13
메뉴명	등심감자탕	콩나물국	순두부찌개	새송이버섯달걀국	유붓국
염도					
날짜	16	17	18	19	20
메뉴명	수제빗국	무챗국	만둣국	청경채된장국	우엉들깨탕
염도					
날짜	23	24	25	26	27
메뉴명	감잣국	시금치맑은국	잔치국수	맑은된장국	황탯국
염도					
날짜	30		국 적정 염도		
메뉴명	미역미소장국		■ 영유아: 0.5% 이하 권장		
염도					

염도계 교정 방법



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!**