2026년 식단 안내문

연장식형

연장식형 식단은 어린이 급식소의 상황을 고려하여 1~2일 전 점심 식재료를 활용한 비교적 조리가 간단한 일품류로 구성되었습니다. 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	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 숙채류 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 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**: 파란색으로 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 작성되어져 있어 **기관에서 사용하는 제품을 확인 후 식품 알레르기 표시를 수정**해야 함

▶ **원산지 표시**

① 사용하는 식품의 원산지를 작성한다.(쌀, 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 옹리고기, 배추김치, 콩, 수산물, 식육·수산물 가공품)

② 식육·수산물 가공품의 경우 기관에서 사용하는 제품의 원산지를 작성한다.

③ 식육수산물 가공품 표시 방법은 ‘메뉴명(원산지 표시 대상): 원산지 표시’ 순으로 작성한다.

예시) 완자전(돼지고기): 국내산/ 참치죽(다랑어): 원양산



2026년 11월 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	2	3	4	5	6
저녁	두부주먹밥⑤ 연근들깨탕⑤⑥ 배추김치⑨	애호박달걀덮밥①⑤⑥⑱ 닭살채소국⑤⑥⑮ 배추김치⑨	간장비빔국수⑤⑥ 백미밥1/2 돼지고기된장국⑤⑥⑩ 배추김치⑨	쇠고기무밥/양념장⑤⑥⑯ 숙주맑은국 배추김치⑨	브로콜리새우볶음밥①⑤⑨ 양배추맑은국 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	141/4	158/7	173/7	179/7	179/7
날짜	9	10	11	12	13
저녁	삼색나물비빔밥⑤⑥⑯ 두부맑은국⑤ 배추김치⑨	돈육감자덮밥⑤⑥⑩ 청경채맑은국 배추김치⑨	닭곰탕⑮ 백미밥1/2 배추김치⑨	순두부카레라이스⑤⑥ 시래기된장국⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기버섯덮밥⑤⑥⑯ 애호박당면국 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	180/7	166/7	158/10	159/6	161/6
날짜	16	17	18	19	20
저녁	유부초밥⑤⑥ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨	해물칼국수⑤⑥⑨⑰ 백미밥1/2 배추김치⑨	훈제오리주먹밥 감자된장국⑤⑥ 배추김치⑨	만두볶음밥⑤⑥⑩⑱ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	179/6	146/5	138/5	159/4	180/7
날짜	23	24	25	26	27
저녁	단호박영양밥/양념장⑤⑥ 북어달걀국①⑤⑥ 배추김치⑨	참치양배추덮밥⑤⑥⑱ 무챗국⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기파프리카볶음밥⑤⑥⑯ 콩나물국⑤ 배추김치⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 건새우맑은국⑨ 배추김치⑨	달걀장조림비빔밥①⑤⑥ 버섯찌개⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	164/8	146/7	159/6	176/10	175/7
날짜	30	QR코드	식단 안내		
저녁	닭가슴살채소볶음밥⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨		■ 발행처: 대구광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터 ■ 발행일: 2026. 10. 15. ■ 영양사: 영양팀 ■ 연령별 구분 메뉴 **파란색/** 배식 주의 메뉴 **주황색** ■ 만 1-2세 식단은 12개월부터 사용 가능합니다.(한국영양학회 기준)		
열량(kcal)/단백질(g)	176/9	표준레시피 확인			

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩	수산물
	백미,흑미,현미,찹쌀	한우	육우	젖소				배추	고춧가루	두부류	오징어
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
	식육·수산물 가공품	• 18일 훈제오리주먹밥(오리고기):					• 24일 참치양배추덮밥(다랑어):				

[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

■ 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 제공**할 수 있습니다.
■ 연장식형 식단의 일품 메뉴 제공에 대한 **주기적인 부모 모니터링 실시**를 권장합니다.



2026년 11월 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	2	3	4	5	6
저녁	두부주먹밥⑤ 연근들깨탕⑤⑥ 배추김치⑨	애호박달걀덮밥①⑤⑥⑱ 닭살채소국⑤⑥⑮ 배추김치⑨	간장비빔국수⑤⑥ 백미밥1/2 돼지고기된장국⑤⑥⑩ 배추김치⑨	쇠고기무밥/양념장⑤⑥⑯ 숙주맑은국 배추김치⑨	브로콜리새우볶음밥①⑤⑨ 양배추맑은국 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	217/6	244/11	266/10	275/11	275/12
날짜	9	10	11	12	13
저녁	삼색나물비빔밥⑤⑥⑯ 두부맑은국⑤ 배추김치⑨	돈육감자덮밥⑤⑥⑩ 청경채맑은국 배추김치⑨	닭곰탕⑮ 백미밥1/2 배추김치⑨	순두부카레라이스⑤⑥ 시래기된장국⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기버섯덮밥⑤⑥⑯ 애호박당면국 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	277/11	256/11	243/16	245/9	247/9
날짜	16	17	18	19	20
저녁	유부초밥⑤⑥ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨	해물칼국수⑤⑥⑨⑰ 백미밥1/2 배추김치⑨	훈제오리주먹밥 감자된장국⑤⑥ 배추김치⑨	만두볶음밥⑤⑥⑩⑱ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	275/9	225/8	213/8	244/6	277/11
날짜	23	24	25	26	27
저녁	단호박영양밥/양념장⑤⑥ 북어달걀국①⑤⑥ 배추김치⑨	참치양배추덮밥⑤⑥⑱ 무챗국⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기파프리카볶음밥⑤⑥⑯ 콩나물국⑤ 배추김치⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 건새우맑은국⑨ 배추김치⑨	달걀장조림비빔밥①⑤⑥ 버섯찌개⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	253/12	225/11	244/9	270/15	269/10
날짜	30	QR 코드	식단 안내		
저녁	닭가슴살채소볶음밥⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨		■ 발행처: 대구광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터 ■ 발행일: 2026. 10. 15. ■ 영양사: 영양팀 ■ 연령별 구분 메뉴 **파란색/** 배식 주의 메뉴 **주황색**		
열량(kcal)/단백질(g)	270/14	**표준레시피 확인**			

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩	수산물
	백미,흑미,현미,찹쌀	한우	육우	젖소				배추	고춧가루	두부류	오징어
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
	식육·수산물 가공품	• 18일 훈제오리주먹밥(오리고기):					• 24일 참치양배추덮밥(다랑어):				

[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

■ 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 제공**할 수 있습니다.
■ 연장식형 식단의 일품 메뉴 제공에 대한 **주기적인 부모 모니터링 실시**를 권장합니다.



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	연근들깨탕	닭살채소국	돼지고기된장국	숙주맑은국	양배추맑은국
염도					
날짜	9	10	11	12	13
메뉴명	두부맑은국	청경채맑은국	닭곰탕	시래기된장국	애호박당면국
염도					
날짜	16	17	18	19	20
메뉴명	우동국물	해물칼국수	감자된장국	미역국	어묵국
염도					
날짜	23	24	25	26	27
메뉴명	북어달걀국	무챗국	콩나물국	건새우맑은국	버섯찌개
염도					
날짜	30	국 적정 염도			
메뉴명	유부맑은국	■ 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!**