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 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 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 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 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 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 닭고기스테이크(닭고기):
- 10일 고등어조림(고등어):
- 11일 완자간장조림(돼지고기):
- 25일 떡갈비구이(쇠고기):

※ 고등어, 동태를 원물형태로 사용하는 경우에는 수산물 원산지에 표시하고, 가공제품을 사용하는 경우에는 수산물 가공품의 원산지에 표시하여 주시기 바랍니다.



2026년 11월 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	2	3	4	5	6	7
저녁	차조밥 동태탕⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 고구마조림⑤⑥ 깻잎무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 미소국⑤⑥ 닭고기스테이크⑤⑥⑫⑮⑯ 메추리알과일샐러드①②⑫ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 채소크로켓/소스①②⑤⑥ 팽이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 떡국① 오리채소찜⑤⑥ 두부두루치기⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑨	귀리밥 육개장⑤⑥⑯ 갈릭마요새우볶음①⑤⑨ 실곤약채소무침⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	바지락칼국수⑤⑥⑱ 백미밥1/2 달걀장조림①⑤⑥ 무생채 배추김치⑨
오후간식	포도/우유②	백설기/우유②	단감/우유②	견과호상발효유②⑭	귤/우유②	미니붕어빵①②⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	713/29	723/34	768/25	803/34	752/31	781/30
날짜	9	10	11	12 그린데이 2단계	13	14
저녁	현미밥 미역국⑤⑥ 제육김치볶음⑤⑥⑨⑩ 온두부/양념장⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 만둣국①⑤⑥⑩ 고등어조림⑤⑥⑦ 채소전①⑤⑥ 오이나물 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥⑯ 고추장찌개⑤⑥ 완자간장조림①⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 새송이버섯달걀국①⑤⑥ 쇠갈비찜⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	녹두밥 우동국물⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 검은콩조림⑤⑥ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	충무김밥 시래기된장국⑤⑥ 오징어양념무침⑤⑥⑰ 단호박튀김⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	바나나/우유②	약과⑤⑥/우유②	배/우유②	바람떡/우유②	사과/우유②	팬케이크①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	789/27	815/33	750/39	799/36	769/38	727/29
날짜	16	17	18	19 그린데이 3단계	20	21
저녁	보리밥 참치찌개⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 잡채⑤⑥⑩ 도라지배무침⑤⑥ 배추김치⑨	귀리밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 생선까스/타르타르소스⑤ 유자청연근조림 치커리토마토무침⑤⑥⑫ 배추김치⑨	볶음쌀국수①⑤⑥⑨ 백미밥1/2 유부된장국⑤⑥ 닭봉간장조림⑤⑥⑮ 양파초절임 배추김치⑨	기장밥 매콤콩나물국⑤ 돼지고기간장구이⑤⑥⑩ 새송이버섯어묵볶음⑤⑥ 아삭이고추된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 청경채맑은국 쇠고기케첩조림 ①②⑤⑥⑫⑬⑯ 콘샐러드/또띠아①⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 짬뽕국⑤⑥⑨⑰⑱ 비빔만두⑤⑥⑩ 무피클 배추김치⑨
오후간식	귤/우유②	증편/우유②	포도/모듬견과류④⑭ /우유②	식빵토스트①②⑤⑥ /액상발효유②	단감/우유②	달지않은시리얼 /호상발효유②
열량(kcal)/단백질(g)	726/35	796/26	747/34	743/29	812/28	797/28
날짜	23	24	25	26 그린데이 4단계	27	28
저녁	수수밥 수제빗국⑤⑥ 훈제오리구이 깐풍두부조림⑤⑥ 건새우양파볶음 ⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 배추김치⑨	녹두밥 시금치된장국⑤⑥ 치즈순살찜닭②⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	오징어덮밥⑤⑥⑰⑱ 매운어묵국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 김칫국⑤⑥⑨ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 새송이버섯달걀부침①⑤ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부찌개⑤ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 고구마맛탕⑤ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	샐러드스파게티②⑤⑥⑫ 채소스프②⑤⑥⑮⑯ 닭데리야끼구이⑤⑥⑮ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	배/우유②	떡볶이⑤⑥/우유②	바나나/우유②	깨찰빵/우유②	사과/우유②	망고푸딩/액상발효유②
열량(kcal)/단백질(g)	852/33	837/40	854/38	821/33	823/29	726/37
날짜	30	QR코드	식단 안내			
저녁	기장밥 설렁탕/소면⑥⑯ 새우전①⑤⑥⑨ 우엉조림⑤⑥ 숙주겨자나물⑤⑥ 깍두기⑨		■ 발행처: 대구광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터 ■ 발행일: 2026. 10. 15. ■ 영양사: 영양팀 ■ 주 3회 채소·과일 간식 초록색 ■ 그린데이: 이 달의 채소 "새송이버섯"으로 푸드브릿지 진행 ※ 그린데이 1단계는 기관 자체 진행 권장			
오후간식	포도/우유②	그린데이, 표준레시피 확인				
열량(kcal)/단백질(g)	775/34					

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩	수산물		
	백미,흑미,현미,찹쌀	한우	육우	젖소				배추	고춧가루	두부류	동태	고등어	오징어
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
	식육·수산물 가공품	• 4일 부대찌개(햄-돼지고기, 소세지-쇠고기, 돼지고기, 닭고기): • 17일 생선까스/타르타르소스(동태):								• 16일 참치찌개(다랑어): • 23일 훈제오리구이(오리고기):			

[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

지역아동센터

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
메뉴명	동태탕	미소국	부대찌개	떡국	육개장	바지락칼국수
염도						
날짜	9	10	11	12	13	14
메뉴명	미역국	만둣국	고추장찌개	새송이버섯달걀국	우동국물	시래기된장국
염도						
날짜	16	17	18	19	20	21
메뉴명	참치찌개	쇠고기뭇국	유부된장국	매콤콩나물국	청경채맑은국	짬뽕국
염도						
날짜	23	24	25	26	27	28
메뉴명	수제빗국	시금치된장국	매운어묵국	김칫국	순두부찌개	채소스프
염도						
날짜	30	국 적정 염도				
메뉴명	설렁탕	■ 초등학생: 0.6~0.7% 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!**