2026년 식단 안내문

이유식형

이유식형 식단은 초기, 중기, 후기로 구성됩니다. 어린이의 연령에 적합한 식단을 선택하여 어린이 급식소의 상황을 고려한 식단감수를 통해 효율적으로 식단을 사용하시기 바랍니다.

■ 영양 제공량

연령	식단 에너지 기준		
	초기	중기	후기
만 0-11개월	25-30kcal	60-70kcal	100-120kcal

▶ 2025 한국인 영양소 섭취기준(한국영양학회)에 준하여 작성

■ 식단 특성

▶ **초기(미음):** 3일 간격으로 반복하여, 영아의 소화력 및 식품 알레르기 등에 유의하여 제공
▶ **중기(죽):** 초기에 활용된 식재료를 1일 정도 겹치도록 메뉴를 구성
▶ 중기(죽)와 후기(무른밥)는 반드시 주재료에 단백질군이 포함되도록 하고, 중복이 없도록 구성
▶ 동일한 주재료를 활용해서 중기식단의 죽식과 후기식단의 무른밥을 구성하여 급식소에서 조리가 용이하도록 안내
▶ **어린이 급식소에서 식단 수정 가능한 범위**: 동일식품군 및 동일조리법으로 변경
▶ **식단감수를 통한 식단 수정**: 시설 상황 반영(조리시설, 인력 등), 부모 건의사항 등을 수렴 후 식단감수를 통해 식단 수정

■ 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

- **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, 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): 원양



2026년 11월 식단

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

이유식형 어린이집

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
초기	파프리카미음	파프리카미음	파프리카미음	시금치미음	시금치미음	시금치미음
열량(kcal)/단백질(g)	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1
중기	흰살생선파프리카죽	두부숙주죽⑤	달걀노른자당근죽①	닭가슴살사과죽⑮	쇠고기배죽⑯	두부시금치죽⑤
열량(kcal)/단백질(g)	66/3	65/2	87/3	67/3	87/3	64/2
후기	흰살생선파프리카무른밥	두부숙주무른밥⑤	달걀노른자당근무른밥①	닭가슴살사과무른밥⑮	쇠고기배무른밥⑯	두부시금치무른밥⑤
열량(kcal)/단백질(g)	79/4	92/3	130/4	101/5	109/3	96/3
날짜	9	10	11	12	13	14
초기	오이미음	오이미음	오이미음	애호박미음	애호박미음	애호박미음
열량(kcal)/단백질(g)	26/1	26/1	26/1	27/1	27/1	27/1
중기	달걀노른자무죽①	닭가슴살오이죽⑮	흰살생선배추죽	쇠고기애호박죽⑯	달걀노른자채소죽①	두부감자죽⑤
열량(kcal)/단백질(g)	86/3	63/3	65/3	111/4	87/3	68/2
후기	달걀노른자무무른밥①	닭가슴살오이무른밥⑮	흰살생선배추무른밥	쇠고기애호박무른밥⑯	달걀노른자채소무른밥①	두부감자무른밥⑤
열량(kcal)/단백질(g)	129/4	95/5	89/3	111/4	130/4	101/3
날짜	16	17	18	19	20	21
초기	고구마미음	고구마미음	고구마미음	쌀미음	쌀미음	쌀미음
열량(kcal)/단백질(g)	33/1	33/1	33/1	48/1	48/1	48/1
중기	닭가슴살고구마죽⑮	흰살생선미역죽	달걀노른자브로콜리죽①	쇠고기양파죽⑤⑥⑯	두부우엉죽⑤	닭가슴살부추죽⑮
열량(kcal)/단백질(g)	77/3	66/3	87/3	111/4	68/2	64/3
후기	닭가슴살고구마무른밥⑮	흰살생선미역무른밥	달걀노른자브로콜리무른밥①	쇠고기양파무른밥⑤⑥⑯	두부우엉무른밥⑤	닭가슴살부추무른밥⑮
열량(kcal)/단백질(g)	116/5	88/4	131/4	112/4	102/3	96/5
날짜	23	24	25	26	27	28
초기	양배추미음	양배추미음	양배추미음	가지미음	가지미음	가지미음
열량(kcal)/단백질(g)	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1
중기	쇠고기양배추죽⑯	흰살생선콩나물죽⑤	두부채소죽⑤	달걀노른자버섯죽①	닭가슴살연근죽⑮	쇠고기가지죽⑯
열량(kcal)/단백질(g)	75/3	92/3	64/2	86/3	69/3	77/3
후기	쇠고기양배추무른밥⑯	흰살생선콩나물무른밥⑤	두부채소무른밥⑤	달걀노른자버섯무른밥①	닭가슴살연근무른밥⑮	쇠고기가지무른밥⑯
열량(kcal)/단백질(g)	112/5	94/5	96/3	128/4	104/5	110/3
날짜	30	식단 안내				
초기	단호박미음	■ 발행처: 대구광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터				
열량(kcal)/단백질(g)	28/1	■ 발행일: 2026. 10. 15.				
중기	두부단호박죽⑤	■ 영양사: 영양팀				
열량(kcal)/단백질(g)	67/2	■ 안내				
후기	두부단호박무른밥⑤	- 초기: 3일간 같은 식재료를 활용하여 식품알레르기 반응 등에 유의				
열량(kcal)/단백질(g)	100/3	- 중기, 후기: 주재료에 단백질군 포함				
		- 중기는 죽식, 후기는 무른밥 구성				

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩	수산물 및 가공품
	백미,흑미,현미,찹쌀	한우	육우	젖소				배추	고춧가루	두부류	동태
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
	식육가공품										

[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