2026 대구광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
식 단 안 내 문

식단 제공 및 작성 기준

☆ 식단 및 레시피는 **매월 15일** 시설장 메일(급식소 대표 메일)로 발송, 서구센터 홈페이지에서 확인 가능
(홈페이지 https://dietary4u.mfds.go.kr/daeguseogu/ 로그인-> 정보제공-> 월간식단 및 표준레시피)
☆ 표준레시피북은 책자로 제작하여 매월 마지막 주에 우편 발송

☆ 「한국인영양섭취기준 2020년(한국영양학회)」 및 중앙급식관리지원센터 기준에 준하여 열량/단백질량 산정
☆ 유아식의 경우 1일 에너지 필요추정량 대비 평일 점심 열량은 28%, 간식 15-20%로 작성(토요일은 제외)
만1-2세는 만3-5세 제공량의 65%
☆ 지역아동센터의 경우 학교급식법에 따라 주 평균으로 권장 단백질량과 열량 산정

유형	연령	1일 에너지 필요추정량(kcal)	1일 단백질 평균필요량(g)	1일 단백질 권장섭취량(g)	제공 식단 영양소량		
					열량(kcal)		단백질(g)
유아식	만1-2세	900	15	20	390-440		15-25
	만3-5세	1,400	20	25	600-680		20-30
이유식	0-5개월	500	충분섭취량 10		초기	25-30	1
	6-11개월	600	12	15	중기	60-70	3-4
					후기	100-120	4-6
지역 아동센터	만6-11세	1,900	-	48	760-950		30-41

센터 식단 활용

☆ 어린이급식관리지침에 의거 통합형 식단 제공을 금지하였으므로 급식소에서는 **급식 제공 연령에 맞는** 아래의 센터 식단 중 **연령별(예: 만 1~2세 / 만 3~5세)로 구분하여 선택·사용**하여야 하며, **식단표에는 반드시 대상 연령대를 표기**해야 함
☆ 사용하는 식단은 반드시 **연령을 구분**하고, **열량·단백질알레르기 번호**가 포함된 식단 활용
☆ 제공 메뉴별 조리 및 배식 시 유의사항은 우편으로 발송되는 **표준레시피북 첫 페이지** 참조
☆ **가공식품 사용은 가급적 최소화**하고, 중복 식재료를 줄이며 제철 식재료를 우선 활용하여 식단 작성
(식단은 두 달 전에 작성되며, 구입처에 따라 수급이 달라질 수 있으므로 필요 시 하단의 「식단 수정」 기준을 참고하여 적용)
★ 간식 메뉴는 어린이 기호식품 품질인증 제품을 활용하여 제공할 것을 권장

Q1. 어린이 기호식품 품질인증이란?	로고
- 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위해, 식품의약품안전처장이 정한 기준에 적합한 어린이 기호식품에 대하여 품질인증을 주는 제도입니다. - 단백질·식이섬유·비타민·무기질 등 영양성분이 강화되며, 식용 타르색소·합성보존료가 첨가되어 있지 않은 어린이 기호식품 품질인증제품을 인지하고 적극적 사용을 권장합니다.	어린이 기호식품 품질인증 식품의약품안전처
Q2. 어디서 확인할 수 있나요?	품질인증목록 바로가기
식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) ⇒ 건강·영양 ⇒ 어린이·청소년 식생활 안전관리 ⇒ 어린이 기호식품 품질인증 ⇒ 품질인증식품 목록	

센터 제공 식단 종류 및 구성

유형	제공식단		구성	
유아식	일반형	만1-2세	밥: 백미밥	· 오전 간식 월, 수, 금: 죽 또는 수프 / 화, 목, 토: 일반간식
		만3-5세	밥: 잡곡밥	
	죽식형	만1-2세	밥: 백미밥	· 오전 간식 죽 또는 수프
		만3-5세	밥: 잡곡밥	
	유아식 공통사항	메뉴 구성	· 기본: 오전 간식, 점심(밥/국/주찬/부찬/김치), 오후 간식 · 일품: 수요일, 토요일 점심 (볶음밥, 덮밥, 면요리 등 반찬 1 가짓수 적음)	
		우유 및 유제품	· 1일 1회 이상 제공 우유: 100ml / 호상 발효유: 85ml / 액상 발효유: 80ml / 유아치즈: 20g	
		자연 간식	· 주 3회 이상 과일, 채소, 서류, 샐러드, 생과일주스, 생과일 화채 등 (삶은 달걀, 곶감 제외) * 샐러드, 주스, 화채는 제품이 아닌 생과일·생채소로 직접 조리한 간식만 인정	
		테마 식단	· 3, 6, 9, 12월 제공 저당의 날: 단순당 첨가량을 줄인 식단 저염의 날: 나트륨 500mg 이하 제공	
		한입 제철 Day	· 지역농산물과 제철식재료를 이용해 유통과정에서 배출되는 탄소량을 줄인 저탄소 메뉴	
	시간 연장형	만1-2세	· 점심 메뉴의 식재료를 활용한 일품요리 형태로 구성 · 점심과 중복되지 않도록 메뉴 제공	
		만3-5세		
이유식	초기(만4-5개월)		· 미음 제공	· 죽식형(만1-2세)식단의 식재료를 활용
	중기(만6-8개월)		· 죽 제공	
	후기(만9-11개월)		· 무른밥 제공	
아동복지시설	지역아동센터		· 기본: 점심 또는 저녁, 간식	
	아동복지시설		· 기본: 아침, 점심(주말, 공휴일, 방학), 저녁, 간식	

연령별 주의 식품 및 제공 방법

연령	주의 식품 및 제공 방법		
	매끄럽고 동글동글한 음식 (예: 방울토마토, 포도, 메추리알)	딱딱한 음식 (예: 콩, 땅콩 등 견과류)	찰기있는 음식 (예: 떡 등)
12개월 이전	×	×	×
12개월~35개월	세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거	×	×
36개월 이후	잘라서 제공 및 제공 시 주의 관찰 필요		

원산지 표시

☆ 원산지 거짓 표시는 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률」에 따라 7년 이하 징역 또는 1억 원 이하 벌금

☆ 원산지를 표시하지 않으면 1,000만원 이하의 과태료 부과

표시 대상	농산물(3)	· 배추김치: 배추, 고춧가루 · 쌀(밥, 죽, 누룽지): 흑미, 찹쌀, 현미, 찐쌀 · 콩: 두부, 콩국수, 콩비지 ※ 해당 농산물의 가공품 포함
	축산물(6)	· 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소 ※ 식육, 포장육, 식육가공품 포함 (햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 분쇄가공육, 식용우지, 식용돈지, 양념육류 등)
	수산물(20)	· 명태(황태, 북어 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 다랑어, 참조기, 주꾸미, 낙지, 아귀, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 전복, 가리비, 방어, 우렁쉥이, 부세, 뱀장어

★ **식단표 원산지 표기 방법** · 수입산: 국가명을 기재, 가공식품 중 원료 원산지가 자주 변경되어 "외국산(A국, B국, C국 등)"으로 표시된 제품은 그대로 "외국산"으로 표기 가능(가공식품에 한함)

· 소고기: **국내산**은 [한우/육우/젖소]로 구분하여 표기

· 수산물: 해당 월에 실제로 사용하는 수산물에 대해 **원산지 정확히 기재**

식단 수정

☆ 동일 식품군 및 동일 조리법으로 변경(10일 이내 까지 가능, 11일 이상 수정 불가능)

식단	식품군	대체식품 예시
식사	곡류	**모든 종류의 잡곡류 교차 변경 가능** (쌀밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥 등)
	김치	**모든 종류의 김치류 교차 변경 가능** (백김치↔배추김치↔깍두기↔오이소박이↔열무김치 등) ※ 볶음김치로는 변경 불가능
동일식품군	육류	**소↔돼지↔닭↔오리** 등 교차 변경 가능 ※ 불가능: 닭→치킨너겟, 돼지→햄구이, 소고기장조림→너비아니구이 ※ 가공식품으로 변경 불가능
	생선류	**고등어↔꽁치↔삼치↔참치↔임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔조기** 등 교차 변경 가능 ※ 불가능: 고등어구이→갈치조림(**조리법**이 바뀌는 경우)
	달걀·두부	**달걀↔두부 교차 변경 가능** (달걀찜↔연두부찜, 달걀말이↔두부구이, 달걀장조림↔두부간장조림) ※ 불가능: 달걀프라이↔소시지구이
	채소	**모든 종류의 채소류 교차 변경 가능** (시금치↔열무↔근대↔청경채↔호박↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎↔상추↔콩나물 ↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등)
간식	곡류(떡, 빵)	**백설기↔시루떡↔바람떡↔송편↔증편↔크림빵↔피자빵↔옥수수빵↔잼식빵 ↔카스텔라↔소보로빵** 등 교차 변경 가능 ※ 인절미, 찹쌀떡 등 찰기가 많은 떡 주의 ※ 당분과 지방함량이 높은 빵 주의
	과일, 채소	**모든 종류의 과일, 채소 교차 변경 가능** (딸기↔키위↔사과↔바나나↔귤↔포도↔오이스틱↔파프리카스틱↔방울토마토 등)
	우유·유제품	**두유↔우유↔호상발효유↔액상발효유↔치즈** 등 교차 변경 가능 ※우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용(당 함량이 적은 유제품 제공)

☆ **생일·건학식단**을 사용할 경우 해당 하루를 전체 변경하고 중복되는 메뉴나 식재료가 없는지 확인

☆ 모든 메뉴는 가공식품으로 수정 불가능

식단 감수

대상	· 동일 식품군이나 동일 조리법으로 변경하지 않는 경우 · 식단 간 이동을 하는 경우 · 가공식품으로 변경하는 경우 등
메일	급식소 **담당자 확인 필요**(seogumh@kmu.ac.kr, seoguej@kmu.ac.kr, seoguju@kmu.ac.kr)
기간	매월 16일 ~ 27일
절차	급식소에서 식단감수요청서 작성하여 메일 송부 센터에서 감수한 식단표 및 확인서 메일 발송(요청일로부터 1 ~ 5일 소요)

☆ 식단 감수는 매월 10일 이내 요청된 건에 한해 진행

☆ 감수 완료 후 시설에서 임의로 변경한 식단에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

기관명:

2026년 11월 식단표

만3-5세 오전간식_일반형

발행일: 2026년 10월 15일
발행처: 영양•기획팀
대구광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오전간식	버섯채소죽⑤⑥	과일(자른포도)	콩죽⑤	과일(사과)	흑임자죽	과일(단감)
점심	백미밥 유부된장국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	차조밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 부추달걀국① 브로콜리두부무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 새우가스①②⑤⑥⑧⑨⑰ (소스)②⑤⑥⑫⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	현미밥 맑은채소국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	갈비탕⑤⑥⑯ 작은백미밥 수제동그랑땡구이⑤⑩⑯ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식	찐감자/우유②	김가루주먹밥⑤⑥/우유②	찐만두①②⑤⑥ ⑩⑯⑱/우유②	미니우동①②⑤⑥ ⑧⑨/호상발효유②	두부강정⑤⑥⑫/우유②	유아치즈②/두유②
열량/단백질	606/24	611/25	676/30	684/22	647/23	681/25
일자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)	14 (토)
오전간식	소고기죽⑤⑥⑯	과일(귤)	치즈죽②	과일(배)	현미찹쌀죽	과일(자른포도)
점심	보리밥 맑은미역국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨	흑미밥 맑은두부국⑤⑥ 가자미살구이이⑤⑥ 연근땅콩조림④⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 메추리알감자샐러드①⑤⑥⑯ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 들깨무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 청경채굴소스볶음⑤⑥⑱ 백김치⑤⑥⑨	차조밥 콩가루배춧국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 건파래볶음⑤ 깍두기⑤⑥⑨	간장제육덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 감귤크래미샐러드 ①⑤⑥⑧⑫⑯ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	과일(바나나)/우유②	크림스파게티②⑤⑥ ⑫⑯/액상발효유②	빵(식빵)②⑤⑥/우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥/우유②	늙은호박전⑤⑥/우유②	닭다리살구이②⑮/우유②
열량/단백질	642/24	655/28	668/28	606/24	696/30	660/23
일자	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	크림수프②⑤⑥⑮⑯	과일(사과)	게살죽①⑤⑥⑧	과일(단감)	영양잡곡죽⑤⑥	과일(귤)
점심	현미밥 콩나물국⑤ 두부달걀구이①⑤⑥ 어묵채소볶음①⑤⑥⑧⑨⑰ 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑮ 배추나물무침 깍두기⑤⑥⑨	물만둣국 ①②⑤⑥⑩⑯⑱ 작은백미밥 소고기육전①⑤⑥⑯ 배추김치⑤⑥⑨	기장밥 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 참치브로콜리볶음⑤⑥⑱ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 맑은순두붓국⑤⑥ 오리고기볶음⑤⑥ 잔멸치아몬드조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백김치볶음밥①⑤⑥⑨ 달걀버섯국①⑤⑥ 대구살튀김②⑤⑥⑫⑯⑱ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식	찐고구마/우유②	간장비빔국수①⑤⑥/우유②	감자범벅①⑤⑥⑯/우유②	약밥④⑤⑥⑲/액상발효유②	삶은달걀①/우유②	유부초밥①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	656/24	628/24	626/28	628/28	664/28	677/29
일자	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	참치죽⑤⑥⑱	과일(배)	깨죽	과일(귤)	감자죽	과일(바나나)/둥글레차
점심	율무밥 배추된장국⑤⑥ 소고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	보리밥 오징어뭇국⑰ 돼지채소볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 어묵국①⑤⑥⑧⑨⑰ 청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 고등어살무조림⑤⑥⑦ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 맑은다시맛국⑤⑥ 수제돈가스①⑤⑥⑩ (소스)②⑤⑥⑫⑯ 양배추소스무침①⑤⑥⑯ 깍두기	닭살칼국수⑤⑥⑮ 작은백미밥 마카로니샐러드①⑤⑥⑯ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	채소스틱/우유②	빵(롤빵)①②⑤⑥/우유②	배추전⑤⑥/우유②	리조또②⑤/액상발효유②	오트밀시리얼⑤⑥/우유②	호떡①②④⑤⑥/우유②
열량/단백질	605/24	622/26	603/22	617/27	668/22	687/22
일자	30 (월) 한입제철DAY	생일식단	견학식단			
오전간식	채소수프②⑤⑥⑮⑯	단호박죽	아욱죽⑤⑥			
점심	현미밥 얼갈이육개장⑤⑥⑯ 온연두부⑤(소스)⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 북어미역국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	소고기김가루주먹밥 ⑤⑥⑯ 감자된장국⑤⑥ 닭강정①②⑤⑥⑫⑮⑯			
오후간식	찐단호박/우유②	생일케이크①②⑤⑥/우유②	과일(귤)/우유②			
열량/단백질	615/24	649/28	648/22			



식단안내

■ 만1-2세와 만3-5세 다른 메뉴 파란색으로 표시/ 자연간식은 주 3회 제공 초록색으로 표시/ 한입 제철 DAY는 🌱으로 표시
■ 만3-5세 1일 에너지 1,400kcal, 단백질 20-25g 기준, 600-680kcal/ 20-30g 제공
■ 만1-2세 1일 에너지 900kcal, 단백질 15-20g 기준, 390-440kcal/ 15-25g 제공(만3-5세의 65%)
□ 한국인영양소섭취기준 2020년(한국영양학회)기준
■ 유제품 제공 기준: 우유 100ml/ 호상발효유 85ml/ 액상발효유 80ml (만1-2세, 만3-5세 동일)
□ **알레르기유발식품번호:** 표준레시피 기준으로 표기. 사용하는 제품, 조리법에 따라 달라질 수 있으므로 직접 표시 필요
□ 가공식품은 제조시설에 따라 알레르기유발식품을 사용한 제품과 함께 제조될 수 있어 식품별 소비자안전을 위한 주의사항을 확인하여 사용 바람
①알류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣
□ 식품알레르기 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음
■ **제철:** 얼갈이, 배추, 무, 시금치, 늙은호박, 사과, 배, 포도, 단감, 귤

원산지 표시

쌀 (밥,죽,누룽지)				배추김치		콩			소고기 국내산(한우,육우,젖소 중 표기), 수입산(나라명 표기)		돼지고기	닭고기	오리고기
백미	현미	흑미	찹쌀	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지					
산	산	산	산	산	산	산			산		산	산	산

수산물 및 가공품						식육가공품					
다랑어(참치)	고등어	오징어	동태/명태	꽃게	생선가스(명태)	베이컨	소고기	산	돼지고기	산	닭고기	산
산	산	산	산	산	산	닭강정	소고기	산	돼지고기	산	닭고기	산

▸ 안내되는 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되면 재안내하도록 하겠습니다.

* 햄, 소시지, 치킨너겟, 탕수육 등 가공식품 메뉴 제공 시, 원산지 확인 후 표기