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

만 1-2세 일반식형 | 광성어린이집/유치원

구분	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	귤	감자죽	바나나	닭죽⑮	사과
점심	백미밥 도토리묵국①⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎전①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑮ 고등어무조림⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	치즈채소볶음밥②⑤ 미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 아욱국 새우살케첩조림⑤⑥⑨⑫ 브로콜리두부두침⑤ 배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 오리채소찜⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	우동①⑤⑥⑨/우유	달걀샐러드①⑤/우유	피자②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ /우유②	고구마샐러드②/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	배	새우죽⑤⑥⑨	사과	비타민죽	토마토⑫
점심	백미밥 등심감자국⑤⑥⑰ 스크램블에그①②⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 청경채닭조림⑤⑥⑮ 오이나물 깍두기⑨	잡채밥⑤⑥⑩ 순두부찌개⑤ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새송이버섯달걀국①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑰ 당근양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑮ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	달지않은시리얼/우유②	채소밥볶음밥①⑤/우유	모닝빵①②⑤⑥액상발효유②	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	단감	미역죽⑤⑥	귤	쇠고기양파죽⑤⑥⑮	찐단호박
점심	백미밥 수제빗국⑤⑥ 매추리알카레조림 ①⑤⑥ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두챗국⑤⑥ 훈제오리구이 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우간장볶음덮밥⑤⑥⑨ 만둣국①⑤⑥⑰ 푸실리 샐러드 ①②⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 새송이버섯어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우엉들깨탕⑤⑥ 돼지고기콜소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	팬케익①②⑤⑥/우유②	뿌리채소주먹밥⑤⑥/우유②	메밀국수⑥/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	배	흑임자죽	바나나
점심	백미밥 감잣국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국 돼지고기수육⑰ 파프리카양파조림 ⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥1/2 두부함박스테이크 ①⑤⑥⑫⑮ 배추김치⑨	백미밥 맑은된장국⑤⑥ 오징어짜장볶음 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑰⑱ 새송이버섯스크램블①⑤ 배추김치⑨	백미밥 황탯국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 두나물⑤ 배추김치⑨
오후간식	김말이튀김⑤/우유②	깸식빵①②⑤⑥ /우유②	멸치볶음밥⑤⑥/우유	꿴만두⑤⑥⑰/우유②	마카로니과일샐러드①⑤ /우유②
열량(kcal)/단백질(g)	433/14	396/15	419/13	431/18	433/18
날짜	30	QR코드	식단 안내		
오전간식	단감		■ 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.		
점심	백미밥 미역미소장국⑤⑥ 돼지고기소보로볶음⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	고구마전①⑤⑥/우유②	그린데이, 표준데시피 확인			
열량(kcal)/단백질(g)	437/20				

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩	수산물	
	백미,흑미,현미,찹쌀	한우	육우	젖소				배추	겉절이	두부류	오징어	고등어
	국산	국산	국산	국산	국내산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	식육·수산물	6일 참치주먹밥, 30일참치두부조림(다랑어):원양산						• 4일 피자(햄-쇠고기,돼지고기,닭고기): 국내산				
	가공품	• 17일 훈제오리구이(오리고기):국내산										

※ 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