

오전죽식형 식단은 오전간식이 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, 명게(우렁챙이), 방어, 전복, 부세, 가리비 |

## ■ 어린이 기호식품 품질인증

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 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</li> <li>▶ 어린이 기호식품 품질인증 제품은 단백질·식이섬유·비타민·무기질 등 영양성분이 강화되며, 식품 타르 색소 합성보존료가 첨가되어 있지 않음</li> </ul> |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 어린이 기호식품 품질인증식품 목록은 아래에서 확인할 수 있습니다.</li> <li>▶ 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 건강·영양 → 어린이·청소년 식생활 안전관리 → 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증식품 목록</li> <li>▶ 우유 및 유제품, 과일 주스 등 구입 시 어린이 기호식품 품질인증 마크 확인 권장</li> </ul>         |

## ■ 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

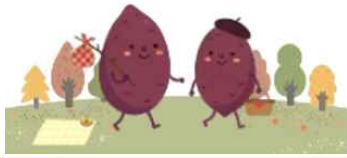
- ▶ 어린이 급식소에서는 「2026년 영양관리 지침」을 참고하여 올바른 영양관리에 힘써주시기 바랍니다.
  - 2026년 영양관리 지침: 식단관리(감수 포함), 조리 및 배식 시 주의사항, 식품 알레르기 관리, 생일·대체·방학·조리사대 체식단 등 제공(센터 홈페이지 <https://dietary4u.mfds.go.kr/daegudonggu>)
- ▶ 센터는 식품의약품안전처의 「어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침」에 따라 어린 유아의 소화 및 저작능력을 고려한 식단 제공으로 안전한 급식이 제공 될 수 있도록 지원
- ▶ 영유아보육법과 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 수정해야 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 10월 식단 내 식육·수산물 가공품 사용 예상 메뉴(기관에서 사용하는 가공식품만 식단표에 작성)

- |                  |                    |                   |
|------------------|--------------------|-------------------|
| • 8일 떡갈비구이(쇠고기): | • 21일 돈까스덮밥(돼지고기): | • 27일 동태살맑은국(동태): |
| • 28일 완자전(돼지고기): |                    |                   |



# 2026년 10월 식단

만 1-2세 오전죽식형

금빛어린이집

| 구분              | 월                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 화                                                   | 수                                                | 목                                                   | 금                                                |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 날짜              | 식단 안내                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                     | QR코드                                             | 1                                                   | 2                                                |
| 오전간식            | <ul style="list-style-type: none"> <li>발행처: 대구광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터</li> <li>발행일: 2026. 9. 15.    ■ 영양사: 영양팀</li> <li>연령별 구분 메뉴 <b>파란색</b>/ 주 3회 채소·과일 간식 <b>초록색</b>/ 배식 시 주의 메뉴 <b>주황색</b></li> <li>그린데이: 이 달의 식재료 "고구마"로 푸드브릿지 진행(1단계 오감놀이는 개관 자체 진행 권장)</li> <li>만 1-2세 식단은 12개월부터 사용 가능합니다.</li> </ul> |                                                     |                                                  | 달걀죽①                                                | 비타민죽                                             |
| 점심              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                     |                                                  | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>오리부추불고기⑤⑥<br>브로콜리참깨소스무침<br>배추김치⑨    | 백미밥<br>시골대파국⑬<br>관동두부조림⑤⑥<br>어묵파프리카볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                     |                                                  | 애호박채전①⑤⑥<br>/우유②<br>390/16                          | 글/우유②<br>419/16                                  |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                     |                                                  |                                                     |                                                  |
| 날짜              | 5 대체휴일                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6                                                   | 7                                                | 8 그린데이 2단계                                          | 9 한글날                                            |
| 오전간식            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 밤죽                                                  | 녹두죽                                              | 두부죽⑤                                                |                                                  |
| 점심              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 백미밥<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>돼지고기간장조림⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 닭가슴살채소볶음밥<br>⑤⑥⑬<br>감자양파국⑤⑥<br>크림새우①⑤⑥⑨<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑬<br>청경채사과무침⑤⑥<br>팥두기⑨     |                                                  |
| 오후간식            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 바나나/우유②                                             | 배/우유②                                            | 고구마또띠아피자②/우유②                                       |                                                  |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 415/15                                              | 390/18                                           | 420/18                                              |                                                  |
| 날짜              | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 13                                                  | 14                                               | 15 그린데이 3단계                                         | 16                                               |
| 오전간식            | 가지죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 쇠고기죽⑤⑥⑬                                             | 치즈죽②⑤⑥                                           | 당근잡살죽                                               | 멸치죽                                              |
| 점심              | 백미밥<br>콩나물북엇국⑤<br>돼지고기당면볶음<br>⑤⑥⑩<br>도토리묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                       | 백미밥<br>수제빙국⑤⑥<br>두부양념구이⑤⑥<br>오이나물<br>배추김치⑨          | 카레라이스⑤⑥⑩<br>무쌈국⑤⑥<br>삼치구이⑤<br>배추김치⑨              | 백미밥<br>미소국⑤⑥<br>간장고구마닭갈비<br>⑤⑥⑬<br>느타리버섯무침<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>만둣국①⑤⑥⑩<br>달걀말이①⑤<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨      |
| 오후간식            | 단감/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 팔린빵⑤⑥/우유②                                           | 파인애플/우유②                                         | 과일요거트샐러드②<br>/우유②                                   | 글/우유②                                            |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 402/16                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 432/16                                              | 391/17                                           | 430/16                                              | 401/18                                           |
| 날짜              | 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 20                                                  | 21                                               | 22 그린데이 4단계                                         | 23                                               |
| 오전간식            | 양배추죽⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 돈양파죽⑤⑥⑩                                             | 미역죽⑤⑥                                            | 시금치죽⑤⑥                                              | 타락죽②                                             |
| 점심              | 백미밥<br>숙주맑은국<br>훈제오리구이/머스터드소스<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                            | 백미밥<br>순두부찌개⑤<br>새우간장볶음⑤⑥⑨<br>참나물된장무침⑤⑥<br>배추김치⑨    | 돈까스덮밥①⑤⑥⑩<br>맑은된장국⑤⑥<br>마카로니채소샐러드①⑤<br>배추김치⑨     | 백미밥<br>쇠고기버섯국⑤⑥⑬<br>오징어간장조림⑤⑥⑬<br>무나물<br>배추김치⑨      | 백미밥<br>아욱국<br>닭데리아끼조림⑤⑥⑩<br>우엉들깨무침<br>배추김치⑨      |
| 오후간식            | 배/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 감자버터구이②/우유②                                         | 바나나/우유②                                          | 고구마칩⑤/우유②                                           | 사과/우유②                                           |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 420/14                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 398/18                                              | 415/16                                           | 416/17                                              | 417/19                                           |
| 날짜              | 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 27                                                  | 28                                               | 29                                                  | 30                                               |
| 오전간식            | 모듬버섯죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 누룽지죽                                                | 무죽⑤⑥                                             | 채소스프②⑥                                              | 새우죽⑤⑥⑨                                           |
| 점심              | 백미밥<br>청경채맑은국<br>쇠불고기⑤⑥⑬<br>진달래떡볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                | 백미밥<br>동태살맑은국⑤⑥<br>달걀찜①②<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨        | 닭칼국수⑤⑥⑬<br>백미밥 1/2<br>완자전①⑤⑥⑩<br>배추김치⑨           | 백미밥<br>어묵국⑤⑥<br>두부두루치기⑤⑥<br>가지양념무침⑤⑥<br>배추김치⑨       | 백미밥<br>열무된장국⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>깻잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨     |
| 오후간식            | 단감/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 호밀빵/우유②                                             | 파인애플/우유②                                         | 감주먹밥/우유②                                            | 키위/우유②                                           |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 392/19                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 419/18                                              | 401/17                                           | 426/16                                              | 433/15                                           |

| 원산지<br>표시 | 쌀(밥,죽,누룽지)  | 쇠고기                                             |    |    | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 배추김치                                        |      | 콩  | 수산물 |      |
|-----------|-------------|-------------------------------------------------|----|----|------|-----|------|---------------------------------------------|------|----|-----|------|
|           | 백미,흑미,현미,찹쌀 | 한우                                              | 육우 | 젖소 |      |     |      | 배추                                          | 파프리카 |    | 두부류 | 오징어  |
|           | 국산          | 국산                                              | X  | X  | 국산   | 국산  | 국산   | 국산                                          | 국산   | 국산 | 원양산 | 러시아산 |
|           | 식육·수산물 가공품  | • 19일 훈제오리구이(오리고기): 국산<br>• 21일 돈까스덮밥(돼지고기): 국산 |    |    |      |     |      | • 8일 떡갈비구이(쇠고기): 호주산<br>• 28일 완자전(돼지고기): 국산 |      |    |     |      |

※ 식단 안내문 2페이지 하단의 가공품 사용 예상 메뉴를 반드시 확인 후 기관에서 사용하는 제품은 추가하여 작성하시기 바랍니다.

[일례르기 유발식품 표시]

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음

## 가을 제철 식재료

### “안전하고 건강하게 섭취하기”

제철 식재료는 특정 시기나 계절에 가장 맛과 영양을 풍부하게 즐길 수 있는 채소, 과일, 해산물 등을 말합니다. 신선한 바람이 불기 시작하는 가을에는 감, 사과, 배, 고구마, 밤, 버섯, 전어 등 다양한 제철 식재료를 만날 수 있습니다. 제철 식재료는 계절의 맛과 풍미를 즐길 수 있다는 장점이 있지만, 식재료를 어떻게 선택하고 세척·손질하며 보관하고 조리하는지에 따라 안전한 식생활이 달라질 수 있습니다.

### 가을이 오면 맛이 깊어지는 제철 식재료

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>감</b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- 제철시기: 9월~11월</li> <li>- 영양정보: 미네랄과 비타민 A·C가 풍부하여 피로 해소와 건강 유지에 도움</li> <li>- 구입요령: 당도 높은 단감은 열매의 배꼽 부위가 선홍색을 띄며, 전체적으로 열룩이 없고 과육이 단단한 것</li> <li>- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기</li> </ul>          | <b>배</b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- 제철시기: 9월~11월</li> <li>- 영양정보: 루테올린이라는 성분과 비타민 C가 풍부하여 기관지 건강 유지에 도움</li> <li>- 구입요령: 껍질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 끈적이지 않고 육질이 단단하며 싱싱한 것</li> <li>- 보관방법: 비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기</li> </ul>                                                  |
| <b>사과</b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- 제철시기: 10월~12월</li> <li>- 영양정보: 비타민 C 함량이 높아 피부미용에 탁월하며 면역력 증강에 도움</li> <li>- 구입요령: 껍질의 색이 고르고 밝은 느낌을 주며, 흠집이 없고 꼭지가 빠지지 않은 것</li> <li>- 보관방법: 에틸렌 발생량이 많아 다른 과일·채소를 쉽게 숙성 시키므로 서늘한 곳에 따로 보관하기</li> </ul> | <b>밤</b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- 제철시기: 9월~11월</li> <li>- 영양정보: 탄수화물과 식이섬유, 비타민 C, 칼륨 등이 풍부하여 에너지 보충에 도움</li> <li>- 구입요령: 껍질이 깨끗하고 알이 굵고 윤기나며, 단단하고 묵직한 것</li> <li>- 보관방법: 소금물에 약 1시간 담근 후 깨끗이 씻어 그늘에서 말린 후 지퍼백이나 비닐봉지에 담아 습기가 차지 않도록 하여 냉장 보관하기 (장기간 보관 시 삶아 냉동 보관)</li> </ul> |
| <b>전어</b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- 제철시기: 10월~11월</li> <li>- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움</li> <li>- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것</li> <li>- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기</li> </ul>       | <b>대하</b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- 제철시기: 9월~12월</li> <li>- 영양정보: 키토산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부</li> <li>- 구입요령: 껍질이 투명하고 윤기가 있으며 머리가 단단하게 붙어있는 것</li> <li>- 보관방법: 냉장보관하거나 장기간 보관 시 물기를 제거한 후 1회 분량씩 냉동 보관하기</li> </ul>                                                          |

### 가을 산행, 야생버섯 섭취 주의하세요!



1,900여종의 버섯 중 식용 가능한 버섯은 약 200종으로 이 외 버섯은 독버섯이거나 식용 불가

#### 야생버섯 잘못된 상식



빛깔이 화려해야 독버섯이다



나무에서 자란 버섯은 식용 가능하다



온수저가 변색되어야 독버섯이다



가지나 들기름과 함께 요리하면 독성이 사라진다



#### 독버섯 섭취 시 대처 요령

구토, 설사, 발열, 호흡곤란, 환각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.

