



2026년 10월 식단

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

만 1-2세 오전죽식형

푸르지오리움어린이집

구분	월	화	수	목	금
날짜	식단 안내		QR코드	1	2
오전간식	■ 발행처: 대구광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터 ■ 발행일: 2026. 9. 15. ■ 영양사: 영양팀 ■ 연령별 구분 메뉴 파란색/주황색 주 3회 채소·과일 간식 ■ 초록색/배식 시 주의 메뉴 주황색 ■ 그린데이: 이 달의 식재료 "고구마"로 푸드브릿지 진행 (1단계 오감놀이는 기관 자체 진행 권장) ■ 만 1-2세 식단은 12개월부터 사용 가능합니다.			달걀죽①	비타민죽
점심			그린데이 표준레시피 확인	백미밥 미역국⑤⑥ 오리부추불고기⑤⑥ 브로콜리참깨소스무침 배추김치⑨ 숙주무침	백미밥 사골대파국⑥ 간동두부조림⑤⑥ 어묵파리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 비엔나소세지볶음
오후간식				애호박채전①⑤⑥ /호상발효유②	사과/우유②
열량(kcal)/단백질(g)				390/16	419/16
날짜	5 대체휴일	6	7	8 그린데이 2단계	9 한글날
오전간식		밤죽	녹두죽	두부죽⑤	
점심		백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기간장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ 멸치볶음	닭가슴살채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 감자양파국⑤⑥ 크림새우①⑤⑥⑨ 배추김치⑨ 김자반	백미밥 배추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 청경채사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ 가지볶음	
오후간식		바나나/액상발효유②	배/우유②	고구마떡볶이②/호상발효유②	
열량(kcal)/단백질(g)		415/15	390/18	420/18	
날짜	12	13	14	15 그린데이 3단계	16
오전간식	가지죽	쇠고기죽⑤⑥⑩	치즈죽②⑤⑥	당근찹쌀죽	멸치죽
점심	백미밥 콩나물복숭아국⑤ 돼지고기당면볶음 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 어묵볶음	백미밥 수제빻국⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 오이나물 배추김치⑨ 비엔나소세지볶음	카레라이스⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 삼치구이⑤ 배추김치⑨ 콩나물 무침	백미밥 미소국⑤⑥ 간장고구마닭갈비 ⑤⑥⑩ 느타리버섯무침 배추김치⑨ 애호박볶음	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 돈찹스테이크
오후간식	단감/우유②	팔짚빵⑤⑥/액상발효유②	파인애플/우유②	과일요거트샐러드② /호상발효유②	굴/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 숙주맑은국 훈제오리구이/머스터드소스 참나물된장무침⑤⑥ 배추김치⑨ 김자반	백미밥 순두부찌개⑤ 새우간장볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ 비엔나소세지볶음	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 맑은된장국⑤⑥ 마카로니채소샐러드①⑤ 배추김치⑨ 단무지	백미밥 쇠고기버섯국⑤⑥⑩ 오징어간장조림⑤⑥⑦ 무나물 배추김치⑨ 너비아니구이	백미밥 아욱국 닭데리야끼조림⑤⑥⑩ 우엉들깨무침 배추김치⑨ 스크램블
오후간식	배/우유②	감자버터구이②/액상발효유②	바나나/우유②	고구마맛탕⑥/호상발효유②	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 청경채맑은국 쇠불고기⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 감자볶음	백미밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜①② 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 김	닭칼국수⑤⑥⑩ 백미밥1/2 완자전①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 오리훈제구이	백미밥 어묵국⑤⑥ 두부두루치기⑤⑥ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨ 치킨너겟	백미밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ 숙주나물무침
오후간식	단감/우유②	호밀빵/액상발효유②	파인애플/우유②	김주먹밥/호상발효유②	키위/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	392/19	419/18	401/17	426/16	433/15

식단표에 **빨간색**으로 표시된 메뉴는 영아의 다양한 선호도를 배려하여 영양사가 작성한 기본 식단표 외에 추가로 제공되는 메뉴이므로 제시된 영양소 분석은 본 식단의 하위값에 해당됩니다.

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩	수산물	
	백미,흑미,현미,잡쌀	한우				배추	고춧가루	두부류	오징어	동태
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산
	식육·수산물 가공품		• 19일 훈제오리구이(오리고기): 국내산 • 너비아니구이(돼지고기):국내산,(닭):국내산 • 떡갈비구이: (돼지고기):국내산 (쇠고기)국내산			• 치킨너겟구이(닭고기):국내산 • 비엔나소세지볶음(돼지고기):국내산 • 완자전:(돼지고기):국내산, (닭):국내산 • 돈까스:(돼지고기):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 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음

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, 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 타르 색소 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**, 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): | | |

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·손질하여 보관하고 조리하는지에 따라 안전한 식생활이 달라질 수 있습니다.

가을이 오면 맛이 깊어지는 제철 식재료

감

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 미네랄과 비타민 A·C가 풍부하여 피로 해소와 건강 유지에 도움
- 구입요령: 당도 높은 단감은 열매의 배꼽부위가 선홍색을 띠며, 전체적으로 열록이 없고 과육이 단단한 것
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기



배

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 루테올린이라는 성분과 비타민C가 풍부하여 기관지 건강 유지에 도움
- 구입요령: 껍질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 끈적이지 않고 육질이 단단하며 싱싱한 것
- 보관방법: 비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기



사과

- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민C 함량이 높아 피부미용에 탁월하며 면역력 증강에 도움
- 구입요령: 껍질의 색이 고르고 밝은 노란색을 주며, 흠집이 없고 꼭지가 빠지지 않은 것
- 보관방법: 며칠간 발생량이 많아 다른 과일·채소를 함께 숙성 시키므로 서늘한 곳에 따로 보관하기



밤

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 탄수화물과 식이섬유, 비타민C, 칼륨 등이 풍부하여 에너지 보충에 도움
- 구입요령: 껍질이 깨끗하고 알이 굵고 윤기나며, 단단하고 묵직한 것
- 보관방법: 소금물에 약 1시간 담근 후 깨끗이 씻어 그늘에서 말린 후 지퍼백이나 비닐봉지에 담아 습기가 차지 않도록 하여 냉장 보관하기 (장기간 보관 시 삶아 냉장 보관)



전어

- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 몸통이 윗고 아가미 덮개는 잠이 섰은 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기



대하

- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부
- 구입요령: 껍질이 투명하고 윤기가 있으며 머리가 단단하게 붙어있는 것
- 보관방법: 냉장보관하거나 장기간 보관 시 물기를 제거한 후 1회 분량씩 냉동 보관하기



가을 산행, 야생버섯 섭취 주의하세요!



■ 식용불가
■ 식용가능

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



문수저가
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.

