

2026년 11월 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	2	3	4	5	6
오전간식	파프리카죽	오트밀죽②	참깨달걀죽①⑤⑥	닭죽⑮	참치죽⑤⑥
점심	백미밥 도토리묵국①⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨ 김자반	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑯ 고등어무조림⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨ 멸치볶음	치즈채소볶음밥②⑤ 미역국⑤⑥ 돼지고기간장구이⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨ 숙주나물	백미밥 아욱국 새우살케첩조림⑤⑥⑨⑫ 브로콜리두부무침⑤ 배추김치⑨ 스크램블에그	백미밥 깻잎된장국⑤⑥ 오리채소찜⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨ 어묵볶음
오후간식	귤/우유②	우동①⑤⑥⑧/ 액상발효유②	바나나/우유②	고구마범벅②/ 호상발효유②	배/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	409/16	414/20	417/15	395/18	433/17
날짜	9	10	11	12 그린데이 2단계	13 졸업 여행
오전간식	타락죽②	새우죽⑤⑥⑨	들깨죽	애호박죽	밤죽
점심	백미밥 등심감자탕⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 콩나물무침	백미밥 콩나물국⑤ 시래기닭조림⑤⑥⑮ 오이나물 깍두기⑨ 동그랑땡구이	잡채밥⑤⑥⑩ 유부국⑤⑥ 연두부찜/양념장⑤⑥ 배추김치⑨ 훈제오리	백미밥 새송이버섯달걀국①⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 당근양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 감자조림	짜장밥⑤⑥⑩ 멸치조림⑤⑥ 단무지⑬ 배추김치⑨ 비엔나채소볶음⑤⑥⑩⑮⑯
오후간식	단감/우유②	모닝빵①②⑤⑥/액상발효유②	사과/우유②	크림스파게티②⑥/호상발효유②	귤/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	431/17	414/19	389/14	426/20	454/20
날짜	16	17	18	19 그린데이 3단계	20
오전간식	고구마죽	미역죽⑤⑥	브로콜리죽	쇠고기양파죽⑤⑥⑯	북어죽
점심	백미밥 수제빗국⑤⑥ 메추리알카레조림 ①⑤⑥ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨ 어묵볶음	백미밥 무챗국⑤⑥ 훈제오리구이 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨ 애호박볶음	새우간장덮밥⑤⑥⑨ 만둣국①⑤⑥⑩ 푸실리샐러드 ①②⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨ 치킨너겟구이	백미밥 철경채된장국⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 새송이버섯어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 김자반	백미밥 우엉들깨탕⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 가지볶음
오후간식	배/우유②	뿌리채소주먹밥⑤⑥ /액상발효유②	토마토⑫//우유②	삶은달걀①/호상발효유②	찐단호박/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	408/14	440/15	415/15	400/18	406/18
날짜	23	24	25	26 그린데이 4단계	27
오전간식	양배추죽⑤⑥	치즈죽②⑤⑥	돈채소죽⑩	흑임자죽	연근죽
점심	백미밥 감잣국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 감자볶음	백미밥 시금치맑은국 돼지고기수육⑩ 파프리카양파조림 ⑤⑥ 배추김치⑨ 김구이	잔치국수⑤⑥ 백미밥1/2 두부함박스테이크 ①⑤⑥⑫⑯ 배추김치⑨ 단무지	백미밥 맑은된장국⑤⑥ 오징어짜강볶음 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑰⑱ 새송이버섯달걀부침①⑤ 배추김치⑨ 비엔나소세지	백미밥 황탯국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 유부무숙채⑤ 배추김치⑨ 멸치볶음
오후간식	사과/우유②	바삭식빵구이①②⑤⑥ /액상발효유②	단감/우유②	찐만두⑤⑥⑩/ 호장발효유②	바나나/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	404/15	396/15	442/16	431/18	436/18
날짜	30	QR코드	식단 안내		
오전간식	단호박죽				
점심	백미밥 미역미소장국⑤⑥ 쇠고기소보로볶음⑤⑥⑯ 참치두부조림⑤⑥ 배추김치⑨ 숙주나물				
오후간식	배/우유②	그린데이 표준레시피 확인			
열량(kcal)/단백질(g)	392/19				

- 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.

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,찹쌀	한우				배추	고춧가루	두부류	오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육·수산물 가공품	• 6일 참치죽, 30일 참치두부조림(다랑어):원양산 • 훈제오리구이(오리고기):국내산 • 동그랑땡구이(돼지고기:국내산,(닭고기):국내산				• 비엔나채소볶음(소세지-돼지고기): • 치킨너겟구이(닭고기):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

2026년 식단 안내문

오전죽식형

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 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**, 식품 알레르기 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):

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

❶ 우리나라의 김장문화



추운 겨울을 대비해 많은 양의 김치를 미리 담그는 일을 말하며, 수백 년 동안 전 국민에게 이어져 오는 생활 속 문화유산입니다.
2013년 한국의 '김장, 한국에서의 김치 만들기와 나누기'가 유네스코 인류무형문화유산으로 지정되었습니다.

❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다. 김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

항균효과 | 장내 환경 개선 | 면역 증진 효과 | 대사증후군 예방 | 항비만, 항암 효과

❸ 김치 속 나트륨 알아보기

☑ 한국인의 김치를 통한 나트륨 섭취량은 408mg으로 평균 하루 나트륨 섭취량의 12% 수준에 불과합니다.
* 식품의약품안전처 기준 1회 적정 섭취량 40-60g

☑ 김치의 주재료인 배추, 무, 마늘 등에 많은 칼륨이 몸 속 나트륨과 상호작용을 통해 나트륨 배출을 촉진시키는 역할을 합니다.



출처 : 세계김치연구소(2018)

❹ 김치, 안전하게 담그는 법



김장에 사용되는 고무장갑, 고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

주의! 김장 때 자주 사용하는 빨간 고무대야에 '식품용 기구' 표시가 없으면 공업용으로 제조되어 인체에 유해한 중금속(납·카드뮴)이 있을 수 있음



☑ 상하거나 많이 손상된 재료 사용하지 않기
☑ 김장에 사용되는 채소 깨끗하게 세척하기
☑ 칼, 도마, 용기 깨끗하게 관리하기

❺ 김치 표면의 하얀 막 '골마지'는 무엇인가요?



골마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 **효모**입니다.
김치의 경우, 주로 발효 후기에 산소와 반응한 효모가 흰색 막으로 나타나게 되며,
독성이 없어 겉부분만 걷어내고 물에 씻어 조리하면 안전하게 섭취할 수 있습니다.
(단, 실모양이나 초록색을 띄는 곰팡이는 섭취 불가)

❻ 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4°C 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기

식생활안전관리원 발행일 '26. 11. 1.
대구광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

[출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그