

오전죽식형 식단은 오전간식이 죽으로 제공됩니다. 어린이의 연령에 적합한 식단을 선택하여 어린이 급식소의 상황을 고려한 식단감수를 통해 효율적으로 식단을 사용하시기 바랍니다.

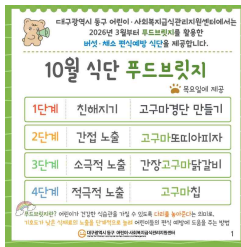
## ■ 영양 제공량

| 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 속채류 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

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <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): 국내산
- 21일 돈까스덮밥(돼지고기): 국내산
- 27일 동태살맑은국(동태): 러시아
- 28일 완자전(돼지고기): 국내산



# 2026년 10월 식단

## 만0-2세 일반식형

## 국공립세원어린이집

| 구분              |             | 월                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 화 | 수                                                                 | 목                                                                                 | 금                                                                   |                                                                                     |        |     |     |     |
|-----------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----|-----|-----|
| 날짜              |             | 식단 안내                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                                                   | QR코드                                                                              | 1                                                                   | 2                                                                                   |        |     |     |     |
| 오전간식            |             | <div>■ 발행처: 대구광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터</div> <div>■ 발행일: 2026. 9. 15.    ■ 영양사: 영양팀</div> <div>■ <b>파란색</b>으로 표기된 메뉴는 급식센터에서 제공하는 식단 외 어린이집에서 추가로 제공되는 메뉴로 영양소 분석에서 제외되었습니다.</div> <div>■ <b>그린데이: 이 달의 식재료 “고구마”로 푸드브릿지 진행</b><br/>(1단계 오감놀이는 기관 자체 진행 권장)</div> <div>■ 만 1-2세 식단은 <b>12개월부터 사용</b> 가능합니다.</div> |   |                                                                   |  | 달걀죽①                                                                | 비타민죽                                                                                |        |     |     |     |
| 점심              |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                   |                                                                                   | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>오리부추불고기⑤⑥<br>브로콜리참깨소스무침<br>깍두기⑨<br><b>블루베리푸딩</b>    | 백미밥<br>사골대파국⑥<br>간풍두부조림⑤⑥<br>어묵파프리카볶음⑤⑥<br>백김치⑨<br><b>호상발효유</b>                     |        |     |     |     |
| 오후간식            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                   |                                                                                   | 애호박채전①⑤⑥/우유②                                                        |                                                                                     | 굴/우유②  |     |     |     |
| 열량(kcal)/단백질(g) |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                   |                                                                                   | 390/16                                                              |                                                                                     | 419/16 |     |     |     |
| 날짜              |             | <b>5 대체휴일</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   | <b>6</b>                                                          | <b>7</b>                                                                          | <b>8 그린데이 2단계</b>                                                   | <b>9 한글날</b>                                                                        |        |     |     |     |
| 오전간식            |             |                                                                                                                                                                                                                                 |   | 밤죽                                                                | 녹두죽                                                                               | 두부죽⑤                                                                |  |        |     |     |     |
| 점심              |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   | 백미밥<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>돼지고기간장조림⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨<br><b>짜요짜요</b> | 닭가슴살채소볶음밥<br>⑤⑥⑬<br>감자양파국⑤⑥<br>크림새우①⑤⑥⑨<br>백김치⑨<br><b>액상발효유</b>                   | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑬<br>청경채사과무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br><b>청포도푸딩</b>     |                                                                                     |        |     |     |     |
| 오후간식            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   | 바나나/우유②                                                           | 배/우유②                                                                             | 고구마또띠아피자②/우유②                                                       |                                                                                     |        |     |     |     |
| 열량(kcal)/단백질(g) |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   | 415/15                                                            | 390/18                                                                            | 420/18                                                              |                                                                                     |        |     |     |     |
| 날짜              |             | <b>12</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   | <b>13</b>                                                         | <b>14</b>                                                                         | <b>15 그린데이 3단계</b>                                                  | <b>16</b>                                                                           |        |     |     |     |
| 오전간식            |             | 가지죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   | 쇠고기죽⑤⑥⑬                                                           | 치즈죽②⑤⑥                                                                            | 당근참쌀죽                                                               | 참깨죽                                                                                 |        |     |     |     |
| 점심              |             | 백미밥<br>콩나물북엇국⑤<br>돼지고기당면볶음<br>⑤⑥⑩<br>도토리묵무침⑤⑥<br>백김치⑨<br><b>액상발효유</b>                                                                                                                                                                                                                                            |   | 백미밥<br>수제빫국⑤⑥<br>두부양념구이⑤⑥<br>오이나물<br>깍두기⑨<br><b>망고푸딩</b>          | 카레라이스⑤⑥⑩<br>무채국⑤⑥<br>삼치구이⑤<br>백김치⑨<br><b>짜요짜요</b>                                 | 백미밥<br>미소국⑤⑥<br>간장고구마닭갈비<br>⑤⑥⑬<br>느타리버섯무침<br>깍두기⑨<br><b>블루베리푸딩</b> | 백미밥<br>열무된장국⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>깻잎나물⑤⑥<br>백김치⑨<br><b>호상발효유</b>                         |        |     |     |     |
| 오후간식            |             | 단감/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   | 팔짚빵⑤⑥/우유②                                                         | 파인애플/우유②                                                                          | 과일요거트샐러드②/우유②                                                       | 굴/우유②                                                                               |        |     |     |     |
| 열량(kcal)/단백질(g) |             | 402/16                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   | 432/16                                                            | 391/17                                                                            | 430/16                                                              | 432/14                                                                              |        |     |     |     |
| 날짜              |             | <b>19</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   | <b>20</b>                                                         | <b>21</b>                                                                         | <b>22 그린데이 4단계</b>                                                  | <b>23</b>                                                                           |        |     |     |     |
| 오전간식            |             | 양배추죽⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   | 돈양파죽⑤⑥⑩                                                           | 미역죽⑤⑥                                                                             | 시금치죽⑤⑥                                                              | 타락죽②                                                                                |        |     |     |     |
| 점심              |             | 백미밥<br>숙주맑은국<br>훈제오리구이/머스터드소스<br>애호박나물⑤⑥<br>백김치⑨<br><b>짜요짜요</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |   | 백미밥<br>순두부찌개⑤<br>새우간장볶음⑤⑥⑨<br>참나물된장무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br><b>청포도푸딩</b>   | 돈까스덮밥①⑤⑥⑩<br>맑은된장국⑤⑥<br>마카로니채소샐러드①⑤<br>백김치⑨<br><b>액상발효유</b>                       | 백미밥<br>쇠고기버섯국⑤⑥⑬<br>오징어간장조림⑤⑥⑦<br>무나물<br>깍두기⑨<br><b>망고푸딩</b>        | 백미밥<br>아욱국<br>닭데리야끼조림⑤⑥⑬<br>우엉들깨무침<br>백김치⑨<br><b>호상발효유</b>                          |        |     |     |     |
| 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              |             | <b>26</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   | <b>27</b>                                                         | <b>28</b>                                                                         | <b>29</b>                                                           | <b>30</b>                                                                           |        |     |     |     |
| 오전간식            |             | 모듬버섯죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   | 누룽지죽                                                              | 무죽⑤⑥                                                                              | 채소스프②⑥                                                              | 새우죽⑤⑥⑨                                                                              |        |     |     |     |
| 점심              |             | 백미밥<br>청경채맑은국<br>쇠불고기⑤⑥⑬<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>백김치⑨<br><b>액상발효유</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |   | 백미밥<br>동태살맑은국⑤⑥<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br><b>청포도푸딩</b>  | 닭갈국수⑤⑥⑬<br>백미밥1/2<br>완자전①⑤⑥⑩<br>백김치⑨<br><b>호상발효유</b>                              | 백미밥<br>어묵국⑤⑥<br>두부두루치기⑤⑥<br>가지양념무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br><b>블루베리푸딩</b>       | 백미밥<br>만둣국①⑤⑥⑩<br>달걀말이①⑤<br>연근조림⑤⑥<br>백김치⑨<br><b>짜요짜요</b>                           |        |     |     |     |
| 오후간식            |             | 단감/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   | 호밀빵/우유②                                                           | 파인애플/우유②                                                                          | 김주먹밥/우유②                                                            | 키위/우유②                                                                              |        |     |     |     |
| 열량(kcal)/단백질(g) |             | 392/19                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   | 428/18                                                            | 401/17                                                                            | 426/16                                                              | 395/15                                                                              |        |     |     |     |
| 원산지<br>표시       | 쌀(밥,죽,누룽지)  | 쇠고기                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   | 돼지고기                                                              | 닭고기                                                                               | 오리고기                                                                | 배추김치                                                                                |        | 콩   | 수산물 |     |
|                 | 백미,흑미,현미,찰쌀 | 한우                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                   |                                                                                   |                                                                     | 배추                                                                                  | 고춧가루   | 두부류 | 오징어 | 동태  |
|                 | 국내산         | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                   |                                                                                   |                                                                     | 국내산                                                                                 | 국내산    | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 식육·수산물 가공품      |             | • 19일 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) ⑲갯 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음



# 2026년 10월 식단

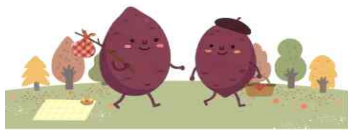
## 만3-5세 일반식형

## 국공립세원어린이집

| 구분              |             | 월                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 화                                                          | 수                                                          | 목                                                            | 금                                                         |      |      |   |     |     |     |
|-----------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------|------|---|-----|-----|-----|
| 날짜              |             | 식단 안내                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                            | QR코드                                                       | 1                                                            | 2                                                         |      |      |   |     |     |     |
| 오전간식            |             | <div>■ 발행처: 대구광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터</div> <div>■ 발행일: 2026. 9. 15.    ■ 영양사: 영양팀</div> <div>■ 파란색으로 표기된 메뉴는 급식센터에서 제공하는 식단 외 어린이집에서 추가로 제공되는 메뉴로 영양소 분석에서 제외되었습니다.</div> <div>■ 그린데이: 이 달의 식재료 "고구마"로 푸드브릿지 진행 (1단계 오감놀이는 기관 자체 진행 권장)</div> <div>■ 만 1-2세 식단은 12개월부터 사용 가능합니다.</div> |                                                            |                                                            | 달걀죽①                                                         | 비타민죽                                                      |      |      |   |     |     |     |
| 점심              |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                            |                                                            | 현미밥<br>미역국⑤⑥<br>오리부추불고기⑤⑥<br>브로콜리참깨소스무침<br>깍두기⑨<br>블루베리푸딩    | 흑미밥<br>사골대파국⑩<br>간풍두부조림⑤⑥<br>어묵파프리카볶음⑤⑥<br>배추김치⑨<br>호상발효유 |      |      |   |     |     |     |
| 오후간식            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                            |                                                            | 애호박채전①⑤⑥/우유②                                                 | 굴/우유②                                                     |      |      |   |     |     |     |
| 열량(kcal)/단백질(g) |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                            |                                                            | 600/25                                                       | 645/25                                                    |      |      |   |     |     |     |
| 날짜              |             | 5 대체휴일                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6                                                          | 7                                                          | 8 그린데이 2단계                                                   | 9 한글날                                                     |      |      |   |     |     |     |
| 오전간식            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 밤죽                                                         | 녹두죽                                                        | 두부죽⑤                                                         |                                                           |      |      |   |     |     |     |
| 점심              |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 차조밥<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>돼지고기간장조림⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨<br>짜요짜요 | 달걀가슴살채소볶음밥<br>⑤⑥⑩<br>감자양파국⑤⑥<br>크림새우①⑤⑥⑨<br>배추김치⑨<br>엑상발효유 | 보리밥<br>배추된장국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑩<br>청경채사과무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br>청포도푸딩     |                                                           |      |      |   |     |     |     |
| 오후간식            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 바나나/우유②                                                    | 배/우유②                                                      | 고구마또띠아피자②/우유②                                                |                                                           |      |      |   |     |     |     |
| 열량(kcal)/단백질(g) |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 638/23                                                     | 600/27                                                     | 645/28                                                       |                                                           |      |      |   |     |     |     |
| 날짜              |             | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 13                                                         | 14                                                         | 15 그린데이 3단계                                                  | 16                                                        |      |      |   |     |     |     |
| 오전간식            |             | 가지죽                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 쇠고기죽⑤⑥⑩                                                    | 치즈죽②⑤⑥                                                     | 당근참쌀죽                                                        | 참깨죽                                                       |      |      |   |     |     |     |
| 점심              |             | 수수밥<br>콩나물북엇국⑤<br>돼지고기당면볶음<br>⑤⑥⑩<br>도토리묵무침⑤⑥<br>백김치⑨<br>엑상발효유                                                                                                                                                                                                                          | 기장밥<br>수제빫국⑤⑥<br>두부양념구이⑤⑥<br>오이나물<br>깍두기⑨<br>망고푸딩          | 카레라이스⑤⑥⑩<br>무채국⑤⑥<br>삼치구이⑤<br>배추김치⑨<br>짜요짜요                | 현미밥<br>미소국⑤⑥<br>간장고구마달걀비<br>⑤⑥⑩<br>느타리버섯무침<br>깍두기⑨<br>블루베리푸딩 | 보리밥<br>열무된장국⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>갯잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>호상발효유     |      |      |   |     |     |     |
| 오후간식            |             | 단감/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 팔전빵⑤⑥/우유②                                                  | 파인애플/우유②                                                   | 과일요거트샐러드②/우유②                                                | 굴/우유②                                                     |      |      |   |     |     |     |
| 열량(kcal)/단백질(g) |             | 619/25                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 664/24                                                     | 602/26                                                     | 661/24                                                       | 664/22                                                    |      |      |   |     |     |     |
| 날짜              |             | 19                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20                                                         | 21                                                         | 22 그린데이 4단계                                                  | 23                                                        |      |      |   |     |     |     |
| 오전간식            |             | 양배추죽⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 돈양파죽⑤⑥⑩                                                    | 미역죽⑤⑥                                                      | 시금치죽⑤⑥                                                       | 타락죽②                                                      |      |      |   |     |     |     |
| 점심              |             | 차조밥<br>숙주맑은국<br>훈제오리구이/머스터드소스<br>애호박나물⑤⑥<br>백김치⑨<br>짜요짜요                                                                                                                                                                                                                                | 보리밥<br>순두부찌개⑤<br>새우간장볶음⑤⑥⑨<br>참나물된장무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br>청포도푸딩   | 돈까스덮밥①⑤⑥⑩<br>맑은된장국⑤⑥<br>마카로니채소샐러드①⑤<br>배추김치⑨<br>엑상발효유      | 수수밥<br>쇠고기버섯국⑤⑥⑩<br>오징어간장조림⑤⑥⑦<br>무나물<br>깍두기⑨<br>망고푸딩        | 기장밥<br>아욱국<br>닭데리야끼조림⑤⑥⑩<br>우영들깨무침<br>배추김치⑨<br>호상발효유      |      |      |   |     |     |     |
| 오후간식            |             | 배/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 감자버터구이②/우유②                                                | 바나나/우유②                                                    | 고구마칩⑤/우유②                                                    | 사과/우유②                                                    |      |      |   |     |     |     |
| 열량(kcal)/단백질(g) |             | 646/22                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 611/28                                                     | 638/25                                                     | 640/26                                                       | 641/29                                                    |      |      |   |     |     |     |
| 날짜              |             | 26                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 27                                                         | 28                                                         | 29                                                           | 30                                                        |      |      |   |     |     |     |
| 오전간식            |             | 모듬버섯죽                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 누룽지죽                                                       | 무죽⑤⑥                                                       | 채소스프②⑥                                                       | 새우죽⑤⑥⑨                                                    |      |      |   |     |     |     |
| 점심              |             | 현미밥<br>청경채맑은국<br>쇠불고기⑤⑥⑩<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>백김치⑨<br>엑상발효유                                                                                                                                                                                                                                    | 흑미밥<br>동태살맑은국⑤⑥<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br>청포도푸딩  | 달걀국수⑤⑥⑩<br>백미밥1/2<br>완자전①⑤⑥⑩<br>배추김치⑨<br>호상발효유             | 차조밥<br>어묵국⑤⑥<br>두부두루치기⑤⑥<br>가지양념무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br>블루베리푸딩       | 보리밥<br>열무된장국⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>갯잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>짜요짜요      |      |      |   |     |     |     |
| 오후간식            |             | 단감/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 호밀빵/우유②                                                    | 파인애플/우유②                                                   | 김주먹밥/우유②                                                     | 키위/우유②                                                    |      |      |   |     |     |     |
| 열량(kcal)/단백질(g) |             | 603/30                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 658/28                                                     | 618/26                                                     | 655/25                                                       | 664/23                                                    |      |      |   |     |     |     |
| 원산지 표시          | 쌀(밥,죽,누룽지)  | 쇠고기                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                            | 돼지고기                                                       | 닭고기                                                          | 오리고기                                                      | 배추김치 |      | 콩 | 수산물 |     |     |
|                 | 백미,흑미,현미,찰쌀 | 한우                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                            |                                                            |                                                              |                                                           | 배추   | 고춧가루 |   | 두부류 | 오징어 | 동태  |
|                 | 국내산         | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                            |                                                            |                                                              |                                                           | 국내산  | 국내산  |   | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 식육·수산물 가공품      |             | • 19일 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 ③매실 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음



# 2026년 10월 식단

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

## 연장식형

## 국공립세원어린이집

| 구분              | 월                                                                                                                                                                                                            | 화                             | 수                                                                                 | 목                             | 금                                                                                   |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 날짜              | 식단 안내                                                                                                                                                                                                        |                               | QR코드                                                                              | 1                             | 2                                                                                   |
| 저녁              | <ul style="list-style-type: none"> <li>발행처: 대구광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터</li> <li>발행일: 2026. 9. 15.</li> <li>영양사: 영양팀</li> <li>파란색으로 표기된 메뉴는 급식센터에서 제공하는 식단 외 어린이 집에서 추가로 제공되는 메뉴로 영양소 분석에서 제외되었습니다.</li> </ul> |                               |  | 오징어간장덮밥⑤⑥⑦<br>애호박당면국<br>깍두기⑨  | 부추칼국수⑤⑥<br>백미밥1/2<br>배추김치⑨<br>제주감귤주스                                                |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                              |                               | 표준레시피                                                                             | 171/7<br>263/10               | 180/5<br>276/7                                                                      |
| 날짜              | 5 대체 휴일                                                                                                                                                                                                      | 6                             | 7                                                                                 | 8                             | 9 한글날                                                                               |
| 저녁              |                                                                                                                             | 두부양파덮밥⑤⑥<br>미역국⑤⑥<br>깍두기⑨     | 만둣국①⑤⑥⑩<br>백미밥1/2<br>배추김치⑨                                                        | 참치채소주먹밥⑤<br>유부맑은국⑤⑥<br>깍두기⑨   |  |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                              | 169/5<br>263/10               | 146/5<br>224/8                                                                    | 152/6<br>234/10               |                                                                                     |
|                 |                                                                                                                                                                                                              |                               |                                                                                   |                               |                                                                                     |
| 날짜              | 12                                                                                                                                                                                                           | 13                            | 14                                                                                | 15                            | 16                                                                                  |
| 저녁              | 달걀채소볶음밥①⑤⑥<br>무채국⑤⑥<br>백김치⑨                                                                                                                                                                                  | 강된장돈육비빔밥⑤⑥⑩<br>시금치맑은국<br>깍두기⑨ | 잔치국수⑤⑥<br>백미밥1/2<br>배추김치⑨                                                         | 두부소보로덮밥⑤⑥<br>콩나물국⑤<br>깍두기⑨    | 멸치주먹밥⑤⑥<br>새우살맑은국⑨<br>배추김치⑨<br>케플주스                                                 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 179/5<br>275/8                                                                                                                                                                                               | 159/8<br>244/12               | 145/4<br>223/6                                                                    | 156/5<br>241/8                | 165/8<br>254/13                                                                     |
| 날짜              | 19                                                                                                                                                                                                           | 20                            | 21                                                                                | 22                            | 23                                                                                  |
| 저녁              | 달걀우동①⑤⑥<br>백미밥1/2<br>백김치⑨                                                                                                                                                                                    | 오리고기덮밥①⑤⑥<br>애호박전국⑨<br>깍두기⑨   | 새우살볶음밥⑤⑥⑨<br>감자국⑤⑥<br>배추김치⑨                                                       | 채소비빔밥⑤⑥<br>참치된장국⑤⑥<br>깍두기⑨    | 버섯짜장밥⑤⑥<br>들깨묵국⑤⑥<br>배추김치⑨<br>플라비주스                                                 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 167/5<br>257/8                                                                                                                                                                                               | 177/9<br>272/13               | 173/6<br>266/9                                                                    | 176/7<br>271/11               | 180/5<br>277/8                                                                      |
| 날짜              | 26                                                                                                                                                                                                           | 27                            | 28                                                                                | 29                            | 30                                                                                  |
| 저녁              | 미역수제비⑤⑥<br>백미밥1/2<br>백김치⑨                                                                                                                                                                                    | 크림리조또②<br>미소국⑤⑥<br>깍두기⑨       | 고구마치즈주먹밥②⑤⑥<br>콩나물국⑤<br>배추김치⑨                                                     | 간장달걀비빔밥⑤⑥⑬<br>버섯맑은국⑤⑥<br>깍두기⑨ | 어묵채소볶음밥⑤⑥<br>달걀국①<br>배추김치⑨<br>제주감귤주스                                                |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 139/4<br>213/6                                                                                                                                                                                               | 143/3<br>220/5                | 154/4<br>237/6                                                                    | 150/8<br>231/12               | 172/7<br>265/11                                                                     |

| 원산지 표시 | 쌀(밥,죽,누룽지)  | 쇠고기                             | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 배추김치 |      | 콩   | 수산물 |
|--------|-------------|---------------------------------|------|-----|------|------|------|-----|-----|
|        | 백미,흑미,현미,찹쌀 | 한우                              |      |     |      | 배추   | 고춧가루 | 두부류 | 오징어 |
|        | 국내산         | 국내산                             | 국내산  | 국내산 | 국내산  | 국내산  | 국내산  | 국내산 | 국내산 |
|        | 식육·수산물 가공품  | 8월 참치채소주먹밥, 22일 참치된장국(다량어): 원양산 |      |     |      |      |      |     |     |

### [알레르기 유발식품 표시]

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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

- 연장식형 식단은 급식 인원이 적은 어린이 급식소의 상황 등을 고려하여 1~2일 전 점심(또는 간식) 식재료를 활용한 비교적 조리가 간단한 일품류로 구성되었습니다.
- 어린이 급식소에서는 기관의 상황, 부모의 건의사항 등을 고려하여 추가 찬 및 후식, 유제품 등을 추가로 제공할 수 있습니다.
- 연장식형 식단의 일품 메뉴 제공에 대한 주기적인 부모 모니터링 실시를 권장합니다.

국공립세원어린이집