대구광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

식 단 안 내 문

식단 제공 및 작성 기준

☆ 식단 및 레시피는 **매월 15일** 시설장 메일(급식소 대표 메일)로 발송, 서구센터 홈페이지에서 확인 가능
(홈페이지: https://dietary4u.mfds.go.kr/daeguseogu/ 로그인-> 정보제공-> 월간식단 및 표준레시피)

☆ 표준레시피북은 책자로 제작하여 매월 마지막 주에 우편 발송

☆ 「한국인영양섭취기준 2020년(한국영양학회)」 및 중앙급식관리지원센터 기준에 준하여 열량/단백질량을 산정

☆ 유아식의 경우 1일 에너지 필요추정량 대비 평일 점심 열량은 28%, 간식 15-20%로 작성(토요일은 제외)
만1-2세는 만3-5세 제공량의 65%

☆ 지역아동센터의 경우 학교급식법에 따라 주 평균으로 권장 단백질량과 열량을 산정

유형	연령	1일 에너지 필요추정량(kcal)	1일 단백질 평균필요량(g)	1일 단백질 권장섭취량(g)	제공 식단 영양소량		
						열량(kcal)	단백질(g)
유아식	만1-2세	900	15	20		390-440	15-25
	만3-5세	1,400	20	25		600-680	20-30
이유식	0-5개월	500	충분섭취량 10		초기	25-30	1
					중기	60-70	3-4
	6-11개월	600	12	15	후기	100-120	4-6
지역 아동센터	만6-11세	1,900	-	48		760-950	30-41

센터 식단 활용

☆ 식품의약품안전처에서는 2018년 12월 이후 통합형 식단 제공을 금지하였으므로 급식소에서는 **급식 제공 연령에 맞는** 아래의 센터 식단 중 선택하여 **각각(예: 만1-2세/만3-5세) 사용하여야 하며 식단표에 대상 연령대를 표기하여야 함**

☆ 사용하는 식단은 연령을 구분하고, **열량/ 단백질/ 알레르기번호** 가 있는 식단 활용

☆ 제공메뉴별 조리 및 배식 유의사항은 우편으로 발송되는 표준레시피북 첫 페이지 참조

☆ **가공식품은 가급적 지양(자제)**하고, 중복 식재료 사용을 최소화하고, 제철 식재료를 최대한 활용한 식단으로 작성
(식단은 두 달 전에 작성되고, 구입하는 장소에 따라 수급 사정이 달라질 수 있으므로 아래의 「식단 수정」을 참고하여 사용)

★ 간식은 메뉴는 어린이 기호식품 품질인증 제품으로 구매하여 제공 권장

Q1. 어린이 기호식품 품질인증이란?	로고
- 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위해, 식품의약품안전처장이 정한 기준에 적합한 어린이 기호식품에 대하여 품질인증을 주는 제도입니다. - 단백질·식이섬유·비타민·무기질 등 영양성분이 강화되며, 식용 타르색소·합성보존료가 첨가되어 있지 않은 어린이 기호식품 품질인증제품을 인지하고 적극적 사용을 권장합니다.	어린이 기호식품 품질인증 식품의약품안전처
Q2. 어디서 확인할 수 있나요?	품질인증목록 바로가기
식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) ⇒ 건강·영양 ⇒ 어린이·청소년 식생활 안전관리 ⇒ 어린이 기호식품 품질인증 ⇒ 품질인증식품 목록	

센터 제공 식단 종류 및 구성

<table>
<tr><th>유형</th><th colspan="2">제공식단</th><th colspan="2">구성</th></tr>
<tr><td rowspan="10">유아식</td><td rowspan="2">일반형</td><td>만1-2세</td><td>밥: 백미밥</td><td rowspan="2">· 오전 간식
월, 수, 금: 죽 또는 수프 / 화, 목, 토: 일반간식</td></tr>
<tr><td>만3-5세</td><td>밥: 잡곡밥</td></tr>
<tr><td rowspan="2">죽식형</td><td>만1-2세</td><td>밥: 백미밥</td><td rowspan="2">· 오전 간식 죽 또는 수프</td></tr>
<tr><td>만3-5세</td><td>밥: 잡곡밥</td></tr>
<tr><td rowspan="4">유아식
공통사항</td><td>메뉴
구성</td><td colspan="2">· 기본: 오전 간식, 점심(밥/국/주찬/부찬/김치), 오후 간식
· 일품: 수요일, 토요일 점심
(볶음밥, 덮밥, 면요리 등 반찬 1 가짓수 적음)</td></tr>
<tr><td>우유
및 유제품</td><td colspan="2">· 1일 1회 이상 제공
우유: 100ml / 호상 발효유: 85ml / 액상 발효유: 80ml / 유아치즈: 20g</td></tr>
<tr><td>자연
간식</td><td colspan="2">· 주 3회 이상
과일, 채소, 서류, 샐러드, 생과일주스, 생과일 화채 등
(삶은 달걀, 곶감 제외)
* 샐러드, 주스, 화채는 제품이 아닌 생과일과 생채소로 직접 조리한 간식</td></tr>
<tr><td>테마
식단</td><td colspan="2">· 3, 6, 9, 12월에 제공
다문화 음식의 날: 다양한 나라의 음식을 접해 보는 식단</td></tr>
<tr><td rowspan="2">시간
연장형</td><td>만1-2세</td><td colspan="2" rowspan="2">· 점심 메뉴의 식재료를 활용한 일품요리 위주
· 점심과 동일한 메뉴가 제공되거나 중복되지 않게 구성</td></tr>
<tr><td>만3-5세</td></tr>
<tr><td rowspan="3">이유식</td><td colspan="2">초기(만4-5개월)</td><td>· 미음 제공</td><td rowspan="3">· 죽식형(만1-2세)식단의
식재료를 활용</td></tr>
<tr><td colspan="2">중기(만6-8개월)</td><td>· 죽 제공</td></tr>
<tr><td colspan="2">후기(만9-11개월)</td><td>· 무른밥 제공</td></tr>
<tr><td rowspan="2">아동복지시설</td><td colspan="2">지역아동센터</td><td colspan="2">· 기본: 점심 또는 저녁, 간식</td></tr>
<tr><td colspan="2">아동복지시설</td><td colspan="2">· 기본: 아침, 점심(주말, 공휴일, 방학), 저녁, 간식</td></tr>
</table>

원산지 표시

☆ 원산지 거짓 표시는 농수산물 원산지 표시에 관한 법률에 따라 7년 이하의 징역 또는 1억원 이하의 벌금

☆ 원산지를 표시하지 않으면 1,000만원 이하의 과태료 부과

<table>
<tr><td rowspan="3">표시 대상</td><td>농산물(3)</td><td>· 배추김치: 배추와 고춧가루
· 쌀(밥, 죽, 누룽지): 흑미, 찹쌀, 현미, 찐쌀
· 콩: 두부, 콩국수, 콩비지
* 해당 농산물 가공품 포함</td></tr>
<tr><td>축산물(6)</td><td>· 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소
* 식육, 포장육, 식육가공품 포함
(햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 분쇄가공육, 식용우지, 식용돈지, 양념육류 등)</td></tr>
<tr><td>수산물(20)</td><td>· 명태(황태, 북어 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 다랑어, 참조기, 주꾸미, 낙지, 아귀, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 전복, 가리비, 방어, 우렁쉥이, 부세, 뱀장어</td></tr>
</table>

★ **식단표 원산지 표기 방법** · 수입산: 국가명으로 작성, 가공식품 중 원료 원산지가 자주 변경되어 "외국산(A국, B국, C국 등)"으로 표시되어 있다면 국가명을 생략하고 "외국산"으로 표시 가능(가공식품 외 불가능)

· 소고기: 국내산의 경우 [한우/육우/젖소]로 구분하여 표시

· 수산물: 그달에 사용하는 수산물에 원산지 작성

식단 수정

☆ **동일 식품군 및 동일 조리법으로 변경(10일 이내 까지 가능, 11일 이상 수정 불가능)**

식단	식품군	대체식품예시
식사	곡류 (잡곡밥)	**모든 종류의 잡곡류 교차 변경 가능** (쌀밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥 등)
	김치	**모든 종류의 김치류 교차 변경 가능** (백김치↔배추김치↔깍두기↔오이소박이↔열무김치 등) ※볶음김치로는 변경 불가능
동일식품군	육류	**소↔돼지↔닭↔오리** 등 교차 변경 가능 ※불가능: 닭→치킨너겟, 돼지→햄구이, 소고기장조림→두부간장조림 ※가공식품으로는 변경 불가능
	생선류	**고등어↔꽁치↔삼치↔참치↔임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔조기** 등 교차 변경 가능 ※불가능: 고등어구이→갈치조림(**조리법**이 바뀌는 경우)
	달걀·두부	**달걀↔두부 교차 변경 가능** (달걀찜↔연두부찜, 달걀말이↔두부구이, 달걀장조림↔두부간장조림) ※불가능: 달걀프라이↔소시지구이
	채소	**모든 종류의 채소류 교차 변경 가능** (시금치↔열무↔근대↔청경채↔호박↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎↔상추↔콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등)
간식	곡류(떡, 빵)	**백설기↔시루떡↔바람떡↔송편↔증편↔크림빵↔피자빵↔옥수수빵↔잼식빵↔카스텔라↔소보로빵** 등 교차 변경 가능 ※인절미, 찹쌀떡 등 찰기가 많은 떡 주의 ※당분과 지방함량이 높은 빵 주의
	과일, 채소	**모든 종류의 과일, 채소 교차 변경 가능** (딸기↔키위↔사과↔바나나↔귤↔포도↔오이스틱↔파프리카스틱↔방울토마토 등)
	우유·유제품	**두유↔우유↔호상발효유↔액상발효유↔치즈** 등 교차 변경 가능 ※우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용(당 함량이 적은 유제품 제공)

☆ **생일·건학식단**을 사용할 경우 해당 하루를 전체 변경하시고 중복되는 메뉴나 식재료가 없는지 확인

☆ 모든 메뉴는 가공식품으로 수정 불가능

식단 감수

대상	동일 식품군이나 동일 조리법으로 변경하지 않는 경우 식단 간 이동을 하는 경우 가공식품으로 변경하는 경우
메일	seogumh@kmu.ac.kr, seogumj@kmu.ac.kr
기간	매월 16일 - 27일
절차	급식소에서 식단감수요청서 작성하여 메일 송부 센터에서 감수한 식단표 및 확인서 메일 발송(요청일로부터 1-5일 소요)

☆ 감수 요청은 월 10일 이내 요청에 한하여 감수를 진행

☆ 식단 감수 완료 후 임의로 변경된 식단에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

구립 달빛어린이집

2026년 10월 식단표

발행일: 2026년 9월 15일
발행처: 영양•기획팀
대구광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자				1 (목)	2 (금)	3 (토)
오전간식				새송이버섯된장죽⑤⑥	영양잡곡죽⑤⑥	
점심				백미밥 소고기콩나물국⑤⑥⑯ 마파두부⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	
오후간식				배/우유②	고구마맛탕⑤/우유②	
열량/단백질				437/16	434/17	
일자	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)
오전간식		들깨누룽지죽	달걀죽①	황태죽		아욱죽⑤⑥
점심		백미밥 유부된장국⑤⑥ 동태살전①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	콩나물밥⑤ (양념장)⑤⑥ 맑은미역국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑯ 백김치⑤⑥⑨	백미밥 맑은버섯국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑤⑥⑨		치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 맑은다시맛국⑤⑥ 오징어브로콜리볶음⑤ ⑥⑰⑱ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식		과일(자른샤인머스캣)/우유②	감자범벅①⑤ ⑥⑯/우유②	키위/호상발효유②		멜론/우유②
열량/단백질		426/18	474/16	420/20		417/19
일자	12 (월)	13 (화)	14 (수)	15 (목)	16 (금)	17 (토)
오전간식	소고기죽⑤⑥⑯	연두부죽⑤	브로콜리죽	치즈죽②	깨죽	단배추된장죽⑤⑥
점심	백미밥 콩나물국⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 들깨무챗국⑤⑥ 수제탕수육①②⑤⑥⑩ ⑮⑯(소스)⑤ 오이나물 배추김치⑤⑥⑨	닭고기카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 건새우부춧국⑤⑥⑨ 어묵볶음①⑤⑥⑧⑨⑰ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨		단호박영양밥⑤⑥⑯ 맑은채소국⑤⑥ 해물파전①⑤⑥⑨⑰ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	찐고구마/우유②	사과/우유②	미니핫도그①②⑤⑥ ⑩⑫⑮⑯⑱/우유②	배/우유②	바나나/우유②	귤/우유②
열량/단백질	419/15	429/14	464/18	424/16	456/17	432/19
일자	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금) 한입제철DAY	24 (토)
오전간식	콩죽⑤	참치죽⑤⑥⑱	단호박죽	흑임자죽	달걀당근죽①	숙주채소죽⑤⑥
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 오리고기채소볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 순두부백탕①⑤⑥ 돼지고기간장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨	잔치국수⑤⑥ 작은백미밥 소고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 생선가스①⑤⑥ (소스)①②⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	소고기잡채덮밥⑤⑥⑯ 맑은배춧국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식	바나나/우유②	키위/우유②	삶은달걀①/우유②	단감/우유②	고구마치즈볼②/우유②	자른샤인머스캣/우유②
열량/단백질	446/16	425/19	471/17	408/17	424/16	446/17
일자	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금)	31 (토)
오전간식	미역죽	소고기채소죽⑤⑥⑯	연근찹쌀죽	새우살죽⑤⑥⑨	시금치죽⑤⑥	무들깨죽⑤⑥
점심	백미밥 채소된장국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 단배추나물 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 온도토리묵채국⑤⑥⑨ 고등어살조림⑤⑥⑦ 크래미파프리카볶음 ①⑤⑥⑧⑫ 백김치⑤⑥⑨	오므라이스①⑤⑫ 우동국물⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 어묵국①⑤⑥⑧⑨⑰ 소불고기①⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 두부구이⑤(양념장)⑤⑥ 조미김⑤ 깍두기⑤⑥⑨	사골만둣국①②⑤⑥⑩⑯⑱ 작은백미밥 오징어튀김①⑤⑥⑨⑰ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	찐단호박/우유②	사과/호상발효유②	감자전⑤/우유②	귤/우유②	팥호빵①②⑤⑥/우유②	배/우유②
열량/단백질	384/15	441/19	416/16	423/18	464/21	416/20

식단안내

▶만1세-2세 식단◀

■만1-2세 1일 에너지 900kcal, 단백질 15-20g 기준, 390-440kcal/ 15-25g 제공(만3-5세의 65%)

□한국인영양소섭취기준 2020년(한국영양학회)기준

■유제품 제공 기준: 우유 100ml/ 호상발효유 85ml/ 액상발효유 80ml

□**알레르기유발식품번호:** 표준레시피 기준으로 표기. 사용하는 제품, 조리법에 따라 달라질 수 있으므로 직접 표시 필요

□가공식품은 제조시설에 따라 알레르기유발식품을 사용한 제품과 함께 제조될 수 있어 식품별 소비자안전을 위한 주의사항을 확인하여 사용 바람

①알류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣

□식품알레르기 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음

■**제철:** 고구마, 늙은호박, 느타리버섯, 청경채, 연근, 배, 사과

원산지 표시

쌀 (밥,죽,누룽지)				배추김치		콩			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
백미	현미	흑미	찹쌀	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	국내산 (한우,육우,젖소 중 표기), 수입산(나라명 표기)				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	한우	국내산	국내산	국내산

수산물 및 가공품							식육가공품			
다랑어(참치)	동태	새우살	가자미	삼치	생선가스		탕수육		훈제오리	
원양산	러시아산	인도	국내산	국내산	명태	러시아산	돼지고기	국내산	오리고기	국내산

▸ 안내되는 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되면 재안내하도록 하겠습니다.

* 햄, 소시지, 치킨너겟, 탕수육 등 메뉴 제공 시, 원산지 확인 후 표기