



2026년 7월 식단

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

만 1-2세 오전죽식형

유шел린이집

구분	월	화	수	목	금
날짜	식단 안내		1	2	3
오전간식	발행처: 대구광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터 발행일: 2026. 6. 15. 연령별 구분 메뉴 파란색/ 주 3회 채소·과일 간식 초록색/ 배식 시 주의 메뉴 주황색 그린데이: 이 달의 식재료 "목이버섯"으로 푸드브릿지 진행(1단계 오감놀이는 기관 자체 진행 권장) 만 1-2세 식단은 12개월부터 사용 가능합니다.		참치죽⑤⑥	단호박죽	옥수수죽②
점심			달걀버섯볶음밥①⑤ 숙주맑은국 두부데리야끼조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 들깨소국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 브로콜리유자무침⑤ 백김치⑨	백미밥 돼지고기된장국⑤⑥⑩ 새우살계첩조림⑤⑥⑨⑫ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식			토마토⑫/우유②	딸기잼샌드위치①②⑥ /우유②	사과/우유②
열량(kcal)/단백질(g)			402/19	397/15	417/18
날짜	6	7	8	9 그린데이 2단계	10
오전간식	열무죽⑤⑥	채소스프②⑤⑥⑩⑫	두유죽⑤	들깨죽	닭죽⑤
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 고등어마늘마요구이①⑤⑦ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 배추맑은국 돼지고기카레볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기토마토리조프 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 유부미소장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 청경채맑은국 목이버섯완자전①⑤⑥⑩ 도라지나물 백김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩⑫⑬ 달걀장조림①⑤⑥ 감자샐러드①⑤ 백김치⑨
오후간식	키위/우유②	메밀국수③⑤⑥/우유②	복숭아⑩/우유②	카스텔라①②⑥/우유②	참외/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	412/15	428/19	394/19	437/15	391/16
날짜	13	14	15 초복	16 그린데이 3단계	17 제헌절
오전간식	북어죽	쇠고기미역죽⑤⑥⑩	고구마죽	달걀양파죽①	QR코드
점심	백미밥 감자양파된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 오이나물 백김치⑨	백미밥 새우살맑은국⑨ 마파두부⑤⑥⑩⑫ 양상추볶음⑤⑥⑩ 백김치⑨	삼계탕⑤ 백미밥1/2 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 가지냉국⑤⑥ 쇠고기목이버섯볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	바나나/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ /액상발효유②	수박/우유②	사과/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	441/15	426/17	396/16	399/14	그린데이, 표준레시피 확인
날짜	20	21	22	23 그린데이 4단계	24
오전간식	청경채죽	타락죽②	애호박죽	흑임자죽	게살죽①⑤⑥⑧
점심	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 오징어볶음⑤⑥⑦ 감자우유조림② 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑩ 무나물 백김치⑨	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 백미밥1/2 부추맑은국 매추리알과일샐러드①⑤ 오이피클	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 목이버섯잡채⑤⑥⑩ 두부깎임무침⑤ 백김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	참외/우유②	달지않은시리얼/호상발효유②	배/우유②	모닝빵①②⑤⑥/액상발효유②	복숭아⑩/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	442/19	436/14	414/13	441/15	416/15
날짜	27	28	29	30	31
오전간식	오트밀죽②	당근찰쌀죽	쇠고기죽⑤⑥⑩	양송이버섯죽	참깨죽
점심	백미밥 황태국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 가지양념무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 훈제오리채소구이 양배추찜/양념장⑤⑥ 백김치⑨	짜장밥①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 미소국⑤⑥ 새우굴소스볶음⑤⑥⑨⑩ 백김치⑨	백미밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 두부달걀구이①⑤⑥ 김가루실파무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 파달채소조림⑤⑥⑩ 어묵피망볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	수박화채②	미숫가루우유②	키위/우유②	간장비빔국수⑤⑥⑩/우유②	자두/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	425/15	400/14	402/19	392/16	402/18

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩	수산물	
	백미, 흑미, 현미, 찰쌀		한우	육우	젓소				배추	고춧가루		오징어	고등어
	국내산		국내산	산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	미국산	원양산	국내산
	식육·수산물 가공품		• 1일 참치죽, 18일 참치볶음(다량어): 원양산 • 28일 훈제오리채소구이(오리고기): 국내산						• 7일 메밀국수(가쓰오부시-다량어): 원양산 • 27일 황태국(황태): 중국산				

※ 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 ※ 야황산류는 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.

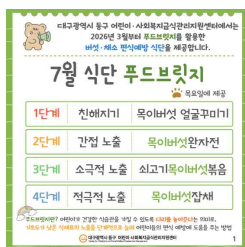
■ 영양 제공량

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



★ 그린데이는: **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, 명게(우렁챙이), 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 식육·수산물 가공품 표시 방법은 '**메뉴명(원산지 표시 대상): 원산지 표시**' 순으로 작성한다.
예시) 완자전(돼지고기): 국내산/ 참치죽(다랑어): 원양산
- ④ **7월 식단** 내 식육·수산물 가공품 사용 예상 메뉴(기관에서 사용하는 가공식품만 식단표에 작성)

- 6월 고등어마늘마요구이(고등어):

※ 고등어를 원물형태로 사용하는 경우에는 수산물 원산지에 표시하고, 가공제품을 사용하는 경우에는 수산물 가공품의 원산지에 표시하여 주시기 바랍니다.

▶ 제공 시 주의사항

- ① 3일 옥수수죽: 옥수수는 기도 폐쇄 등 안전사고 예방을 위해 반드시 갈아서 사용해야 합니다.
- ② 16일 가지냉국: 냉국은 식중독 예방 등을 위해 반드시 한 번 끓인 후 충분히 식혀서 안전하게 제공하는 것이 중요합니다. 가열 과정없이 제공되는 냉국은 미생물 증식의 위험이 있습니다.
- ③ 7~8월은 식중독 예방 차원에서 생채류 제공을 자제해주시기 바랍니다.