

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

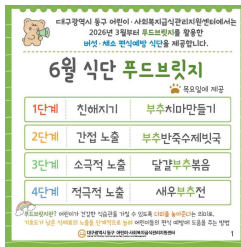
■ 영양 제공량

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 계 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

 <p>어린이 기호식품 품질인증 식품의약품안전처</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 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
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 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 6월 식단 내 식육·수산물 가공품 사용 예상 메뉴(기관에서 사용하는 가공식품만 식단표에 작성)

- | | | |
|-------------------|--------------------|------------------|
| • 2일 흰살생선죽(동태): | • 2일 수제완자전(돼지고기): | • 5일 닭강정(닭고기): |
| • 15일 떡갈비구이(쇠고기): | • 20일 오징어두부전(오징어): | • 23일 치킨까스(닭고기): |

▶ 제공 시 주의사항

- ① 17일 옥수수스프: 옥수수는 기도 폐쇄 등 안전사고 예방을 위해 반드시 갈아서 사용해야 합니다.
- ② 30일 오이참외냉국: 냉국은 식중독 예방 등을 위해 반드시 한 번 끓인 후 충분히 식혀서 안전하게 제공하는 것이 중요합니다. 가열 과정없이 제공되는 냉국은 미생물 증식의 위험이 있습니다.



2026년 6월 식단

만 1-2세 오전죽식형

큰솔빅스맘어린이집

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2(생일식단)	3 선거일	4	5	6 현충일
오전간식	참깨죽	두유죽 ⑤		팽이버섯죽	무죽 ⑤⑥	
점심	백미밥 유부맑은국 ⑤⑥ 오리채소볶음 ⑤⑥ 청경채사과무침 배추김치 ⑨	백미밥 미역국 ⑤⑥ 쇠고기당면조림 ⑤⑥⑬ 숙주당근무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		백미밥 달걀실팍국 ①⑤⑥ 오징어볶음 ⑤⑥⑬ 푸실리샐러드 ①②⑤⑥⑫⑬ 배추김치 ⑨	백미밥 맑은두부국 ⑤⑥ 닭강정 ①⑤⑥⑬ 호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식	참외/우유 ②	바나나/우유 ②		채소주먹밥 ⑤/액상발효유 ②	토마토 ⑫/우유 ②	
열량(kcal)/단백질(g)	435/15		439/16	416/16		
날짜	8	9	10	11 그린데이 2단계	12	13
오전간식	현상생선죽 ⑤⑥	배추죽	영양현미죽	참치죽 ⑤⑥	비타민참쌀죽	브로콜리양파죽
점심	백미밥 열무된장국 ⑤⑥ 수제완자전 ①⑤⑥⑩ 마늘종건새우조림 ⑤⑥⑨ 깍두기 ⑨	백미밥 감자국 ⑤⑥ 새우굴소스볶음 ⑤⑨⑬ 물만두/양념장 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	돈육하이라이스 ⑤⑥⑩⑫ 어묵국 ⑥ 매추라일캐첩조림 ①⑤⑥⑫ 백김치	백미밥 부추만죽수제빛국 ⑤⑥ 닭고기피망볶음 ⑤⑬ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 쇠고기국 ⑤⑥⑬ 두부스테이크 ①⑤⑥⑫⑬ 김가루실파무침 배추김치 ⑨	멸치볶음밥 ⑤⑥ 미니우동 ⑤⑥ 돼지고기된장구이 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨
오후간식	멜론/우유 ②	통곡물토스트/우유 ②	배/우유 ②	찐단호박/우유 ②	수박/우유 ②	채소전 ①⑤⑥/우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	419/18	435/17	396/16	412/18	415/15	440/17
날짜	15	16	17	18 그린데이 3단계	19	20
오전간식	당근죽	누룽지죽	옥수수수프 ②⑥	복어죽	애호박죽	양송이버섯죽
점심	백미밥 된장찌개 ⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑬ 오이나물 배추김치 ⑨	백미밥 달걀채소국 ⑤⑥⑬ 삼치카레구이 ⑤⑥ 가지들깨나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	돼지불고기덮밥 ⑤⑥⑩ 시금치맑은국 양념두부찜 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 맑은옥개장 ⑤⑥⑬ 달걀부추볶음 ①⑤ 감자조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 무찜국 ⑤⑥ 순살찜닭 ⑤⑥⑬ 유부브로콜리볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	잔치국수 ⑤⑥ 백미밥 1/2 오징어두부전 ①⑤⑥⑩⑬ 배추김치 ⑨
오후간식	토마토 ⑫/우유 ②	달지않은시리얼/우유 ②	참외/우유 ②	짜장면 ⑤⑥⑩/우유 ②	키위/우유 ②	김부각 ⑤/액상발효유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	417/15	425/18	435/19	428/18	405/16	431/15
날짜	22	23	24	25 그린데이 4단계	26	27
오전간식	양배추죽 ⑤⑥	쇠고기죽 ⑤⑥⑬	근대죽 ⑤⑥	달걀죽 ①	대추죽	미역죽 ⑤⑥
점심	백미밥 콩나물국 ⑤ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 참치배춧국 ⑤⑥ 치킨가스/머스터드소스 ①⑤⑥⑬ 청경채나물 깍두기 ⑨	파인애플볶음밥 ⑤⑥ 단호박된장국 ⑤⑥ 혼제오리구이 배추김치 ⑨	백미밥 고사리들깨국 ⑤ 새우부추전 ①⑤⑥⑩ 연두부샐러드 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 도토리묵국 ①⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑬ 무나물 배추김치 ⑨	소보로덮밥 ①⑤⑥⑩ 만둣국 ⑤⑥⑩ 어묵당근볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	배/우유 ②	미니머핀 ①②⑤⑥ /액상발효유 ②	멜론/우유 ②	미숫가루우유 ②⑤	바나나/우유 ②	블루베리쉐이크 ②
열량(kcal)/단백질(g)	436/17	439/19	423/15	428/18	405/15	406/17
날짜	29	30	QR코드		식단 안내	
오전간식	아욱죽 ⑤⑥	보리죽			<ul style="list-style-type: none"> 발행처: 대구광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터 발행일: 2026. 5. 15. 연령별 구분 메뉴 파란색/ 주 3회 채소·과일 간식 초록색 배식 시 주의 메뉴 주황색 그린데이: 이 달의 식재료 "부추" 로 푸드브릿지 진행 ※ 그린데이 1단계 오감놀이는 기관 자체 진행 권장 만 1-2세 식단은 12개월부터 사용 가능합니다.(한국영양학회 기준) 	
점심	백미밥 오징어애호박국 ⑤⑥⑬ 닭고기크림소스조림 ②⑤⑬ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 오이참외냉국 ⑤⑥ 돈육사태찜 ⑤⑥⑩ 명엽채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨				
오후간식	수박/우유 ②	감자튀김 ⑤/우유 ②				
열량(kcal)/단백질(g)	414/17	423/20	그린데이, 표준레시피 확인			

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩	수산물	
	백미,현미,참쌀	한우	육우				배추	고춧가루	두부류	오징어	동태
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	식육·수산물 가공품	• 혼제오리구이(오리고기):국내산					• 참치죽, 참치배춧국(다랑어): 원양산				

※ 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 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음