



2026년 6월 식단

만 1-2세 오전즉식형

푸르지오리움어린이집

구분	월	화	수	목	금
날짜	1	2	3 선거일	4	5
오전간식	참깨죽	흰살생선죽⑤⑥		팽이버섯죽	무죽⑤⑥
점심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥⑩ 청경채사과무침 배추김치⑨ 김자반	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 마늘중얼치조림⑤⑥⑨ 단무지⑨		백미밥 달걀살팍국①⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 푸실리샐러드①②⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨ 비엔나소세지	백미밥 맑은두부국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑬ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ 김자조림
오후간식	참외/우유②	멜론/액상발효유②		채소주먹밥⑤/호상발효유②	토마토②/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	435/15	419/18		439/16	416/16
날짜	8	9		10	11 그린데이 2단계
오전간식	두유죽⑤	배추죽	영양현미죽	참치죽⑤⑥	비타민찰쌀죽
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기당면조림⑤⑥⑩ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨ 어묵볶음	백미밥 감자국⑤⑥ 새우굴소스볶음⑤⑨⑩ 물만두/양념장⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 감자볶음	돈육하이라이스⑤⑥⑩⑫ 어묵국⑤⑥ 메추리알케첩조림①⑤⑥⑫ 백김치 콩나물무침	백미밥 부추수제맛국⑤⑥ 닭고기피망볶음⑤⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 우영조림	백미밥 쇠고기국⑤⑥⑩ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑬ 김가루실파무침 배추김치⑨ 시금치나물
오후간식	바나나/우유②	통곡물토스트/액상발효유②	배/우유②	편안호박/호상발효유②	수박/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	405/14	435/17	396/16	412/18	415/15
날짜	15	16	17	18 그린데이 3단계	19
오전간식	당근죽	누룽지죽	옥수수스프②⑥	복어죽	애호박죽
점심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 오이나물 배추김치⑨ 멸치조림	백미밥 달걀채소국⑤⑥⑬ 삼치가래구이⑤⑥ 가지들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨ 무나물	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 시금치맑은국 양념두부찜⑤⑥ 배추김치⑨ 김자반	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 달걀부추볶음①⑤ 김자조림⑤⑥ 배추김치⑨ 훈제오리구이	백미밥 무쌈국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 유부브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨ 돈가스
오후간식	토마토②/우유②	달지않은시리얼/액상발효유②	참외/우유②	짜장면⑥⑩/호상발효유②	사과우유②
열량(kcal)/단백질(g)	417/15	425/18	435/19	428/18	405/16
날짜	22	23	24	25 그린데이 4단계	26
오전간식	양배추죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑬	근대죽⑤⑥	달걀죽①	대추죽
점심	백미밥 콩나물국⑤ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨ 스크램블	백미밥 참치배춧국⑤⑥ 치킨까스/머스터드소스 ①⑤⑥⑬ 청경채나물 깍두기⑨ 김자조림	파인애플볶음밥⑤⑥ 단호박된장국⑤⑥ 훈제오리구이 배추김치⑨ 단무지	백미밥 고사리들깨국⑤ 새우부추전①⑤⑥⑨ 연두부샐러드⑤⑥ 배추김치⑨ 비엔나소세지	백미밥 도토리묵국①⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 무나물 배추김치⑨ 어묵볶음
오후간식	배/우유②	미니머핀①②⑤⑥ /액상발효유②	멜론/우유②	미숫가루우유②⑤	바나나/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	436/17	439/19	423/15	428/18	405/15
날짜	29	30	QR코드	식단 안내	
오전간식	아욱죽⑤⑥	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 오징어애호박국⑤⑥⑦ 닭고기크림소스조림 ②⑤⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ 너비아니구이	백미밥 오이참외냉국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 치킨너겟			
오후간식	수박/우유②	감자튀김⑤/액상발효유②			
열량(kcal)/단백질(g)	414/17	423/20			

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, 현미, 찰쌀	한우				배추	고춧가루		두부류	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산
식육·수산물 가공품	<ul style="list-style-type: none"> • 훈제오리구이(오리고기): 국내산 • 돈가스:(돼지고기) 국내산 • 떡갈비구이:(돼지고기): 국내산 (쇠고기) 국내산 • 비엔나소세지:(돼지고기) 국내산 • 너비아니구이:(돼지고기): 국내산, (닭): 국내산 • 참치죽, 참치배춧국(다량어): 원양산 • 어묵: 국내산 • 김자반: 국내산 									

※ 식단 안내문 2페이지 하단의 가공품 사용 예상 메뉴를 반드시 확인 후 기관에서 사용하는 제품은 추가하여 작성하시기 바랍니다.

[알레르기 유발식품 표시]

①난류 ②우유② ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 ※ 아황산류는 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.

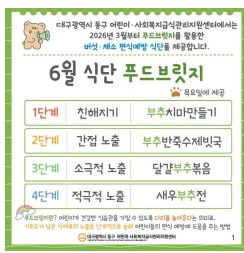
■ 영양 제공량

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



- ★ 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·방향·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, 멧게(우렁쉥이), 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 **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 치킨가스(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.

기후위기 속 여름철 식중독 주의하기

무더위·폭우 시기, 위생관리에 더 주의해주세요

1 기후위기란?

- 기후위기란 기후변화로 인해 기온 상승과 폭우 등 날씨가 점점 극단적으로 변하면서, 물 부족, 식량 문제 등 다양한 영향을 일으키는 상태를 말합니다



2 기후변화가 식품 위생에 미치는 영향

- 호우·홍수**
 - 하천 범람으로 인하여 분변세균이 식재료 등에 오염
 - 고온·다습한 환경으로 식중독균의 빠른 증식으로 식중독 발생
- 폭염**
 - 높은 기온으로 인하여 식품에 오염된 식중독균이 빠르게 증식하여 식중독 유발

3 여름철, 주의가 필요한 세균성 식중독

- 병원성대장균, 클로스트리디움퍼프린젠스, 살모넬라, 황색포도상구균 등의 세균이 원인이 되는 식중독으로 주로 여름철에 많이 발생

살모넬라균



오염된 달걀을 만진 후 손을 씻지 않고 조리한 경우

병원성 대장균



샐러드, 겹절이 등 익히지 않은 채소류 조리 음식에서 주로 발생

퍼프린젠스



제육볶음, 갈비찜 등을 대량 조리하고 실온에 방치할 경우 발생

황색포도상구균



씻지 않은 맨손으로 조리한 음식을 실온에 방치할 경우 발생

4 식중독 주요 증상

복통



구토



발열



설사



5 식중독 예방방법(손보구가세)

손 씻기



흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기

보관온도 지키기



냉장식품 5°C 이하
냉동식품 -18°C 이하

구분사용하기



날 음식과 조리음식 구분
칼도마 구분사용

가열하기



육류 중심온도 75°C
(아패류 85°C)
1분이상 익히기

세척·소독하기



식재료와 조리기구
깨끗이 세척·소독



※ 기후위기와 식생활안전에 대한 자세한 정보는 '식생활안전ON' 유튜브 채널에서 확인하실 수 있습니다.
* 5월 13일 영상공개