식단안내문

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

식단의 종류

NO	종류	연령	개월	구성
1	오전죽식형	만 1-2세	12~36개월	오전간식(죽), 점심, 오후간식
2		만 3-5세	37~72개월	
3		만 1-2세 전용	12~36개월	
4	일반식형	만 1-2세	12~36개월	오전간식(죽 or 과일), 점심, 오후간식
5		만 3-5세	37~72개월	
6	연장식형	만 1-2세	12~36개월	저녁
7		만 3-5세	37~72개월	
8	이유식형	만 4-11개월	(초기) 4~5개월 (중기) 6~8개월 (후기) 9~11개월	초·중·후기
9	초등학생용	만 6-11세	-	저녁, 간식

▶ 센터 제공 식단 9종 중 어린이 급식소의 상황에 맞는 식단의 종류와 연령을 선택하여 사용하시기 바랍니다.
▶ 만 1-2세만 있는 어린이 급식소의 경우 3번 만 1-2세 전용 식단의 사용을 권장합니다.

식단의 영양제공량

NO	연령	1일 필요에너지	1일 단백질 권장섭취량	식단 에너지 기준
1	만 1-2세	900kcal	20g 이상	390-440kcal
2	만 3-5세	1,400kcal	25g 이상	600-680kcal

[참고] 2020 한국인 영양소 섭취기준(한국영양학회)

▶ 1일 에너지 필요추정량 대비 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10% 수준으로 설정하였습니다.
▶ 만 1-2세의 경우 만 3-5세 섭취율 기준 65%로 설정하였습니다.

식품알레르기 관리

식품알레르기 유발식품에 대해 식단에 번호를 표기하여 알레르기 정보를 제공합니다.

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 표시를 제공합니다.(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

대구시 동구센터 식단 특성

대구시 동구센터는 어린이 편식예방 교육 '골고루 먹어요'와 연계하여 교육을 담은 식단을 주제로 **그린데이**를 운영합니다.

▷ **그린데이란?**

매월 1종의 채소를 주제로 매주 금요일(월 4회) 푸드브릿지를 진행하여 어린이들의 편식 예방에 도움을 주는 식단입니다.

★ **그린데이 레시피: 푸드브릿지 4주차 메뉴에 대한 레시피 제공, 식단표 내 QR코드로 접속 가능**

푸드브릿지

아이들이 건강한 식습관을 가질 수 있도록 다리를 놓아준다는 의미로, **기호가 낮은 식재료의 노출을 단계적으로 늘려 어린이들의 편식 예방에 도움을 주는 방법**입니다.

▷ **7월 식단에 제공하는 푸드브릿지 메뉴**

날짜	1주	2주	3주	4주
메뉴	쇠고기**청경채**볶음	**청경채**두부된장국	**청경채**사과무침	**청경채**새우볶음

▷ **그 외 식단 특성**

1. **매주 수, 토요일**은 어린이의 선호도가 높은 **일품 메뉴를 제공**합니다.
2. 어린이 소화기관의 발달을 고려하여 **만 1-2세는 백미밥, 만 3-5세는 한 가지 종류의 잡곡밥**으로 구성됩니다.
3. 비타민과 무기질이 풍부한 **과일이나 채소** 제공, 칼슘섭취를 위해 **우유 및 유제품**을 제공합니다.
4. **어린이 기호식품 품질인증표시를 받은** 저당 간식을 구입할 수 있도록 지도합니다.
5. 저나트륨 급식 제공을 위한 국 염도 일지 제공 및 작성을 지도합니다.
6. 식단표 메뉴색 구분 안내: 연령별 구분 메뉴 **파란색**, 주 3회 채소·과일 간식 **초록색**
7. 삼삼한 데이: 매년 3월 31일, 위해가능영양성분 저감의 날 운영

기타사항

◎ 어린이 기호식품 품질인증을 받은 제품의 사용을 권장합니다.

어린이 기호식품 품질인증 식품의약품안전처	▶ 어린이 기호식품 품질인증이란? 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위해 식품의약품안전처장이 정한 기준에 적합한 어린이 기호식품에 대하여 품질인증을 주는 제도입니다. ▶ 어린이 기호식품 품질인증 제품은 단백질·식이섬유·비타민·무기질 등 영양성분이 강화되며, 식품 타르색소 합성보존료가 첨가되어 있지 않습니다.
	▶ 어린이 기호식품 품질인증식품 목록은 아래에서 확인할 수 있습니다. ▶ 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 건강·영양 → 어린이·청소년 식생활 안전관리 → 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증식품 목록

◎ 기관에서 식단 사용 시 센터 홈페이지에 공지된 **2025년 영양관리 지침**을 참고하시기 바랍니다.
(조리 및 배식 시 주의사항, 식품알레르기 관리, 생일·방학·대체메뉴, 식단감수 등에 대해 상세히 기록되어 있음)

◎ 생선 제공 시 순살생선 사용을 권장하며 **조리 시 가시 제거에 주의**해주시기 바랍니다.

◎ 영유아의 음식물에 의한 질식사고 예방 차원에서 **떡류, 찐고구마, 포도** 등은 식단에서 제외되었습니다.

◎ 식단 안내문 내용은 **2025년 3월 식단부터 2026년 2월 식단**까지 적용됩니다.



2025년 7월 식단

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

만 3-5세 오전죽식형 | 어린이집/유치원

구분	월	화	수	목	금
날짜	QR 코드	1	2	3	4 그린데이
오전간식		황태누룽지죽	크림스프②⑤⑥⑮⑯	새우당근죽⑤⑥⑨	닭채소죽⑮
점심		잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡 토마토스파게티⑤⑥⑩⑫ 백미밥1/2 유부맑은국⑤⑥ 새우채소볶음⑤⑨ 오이피클	잡곡 숙주맑은국 돼지목살파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	그린데이, 표준레시피 확인	시리얼 /우유②	참외/우유②	밤만쥬①②⑤⑥ /액상발효유②	키위/우유②
열량(kcal)/단백질(g)		652/30	622/26	676/27	639/25
날짜	7	8	9	10	11 그린데이
오전간식	들깨죽	두부죽⑤	타락죽②	쇠고기죽⑤⑥⑯	옥수수죽②
점심	잡곡밥 다시마뭇국⑤⑥ 카레돼지고기볶음⑤⑥⑩ 진미채조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추맑은국 순살동태전①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥⑯ 팽이버섯장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 만둣국⑤⑥⑩ 참치채소볶음⑤ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 청경채두부된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 오이볶음 배추김치⑨
오후간식	사과/우유②	마들렌②⑥ /우유②	복숭아⑪/우유②	고구마맛탕⑤	사과/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	648/29	626/27	611/26	584/23	627/25
날짜	14	15	16	17	18 그린데이
오전간식	무죽⑤⑥	돈채소죽⑤⑥⑩	참깨죽	흰살생선미역죽	단호박죽②
점심	잡곡밥 황태미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 오징어애호박볶음⑤⑥⑰ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥1/2 파닭채소조림⑤⑥⑮ 배추김치⑨	잡곡밥 맑은건새우근대국⑤⑥⑨ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 옥수수샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 오리채소찜⑤⑥ 청경채사과무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나/우유②	멸치주먹밥⑤⑥ /우유②	키위/우유②	소보로빵①②⑥ /우유②	멜론/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	609/24	638/28	616/23	671/30	641/23
날짜	21	22	23	24	25 그린데이
오전간식	치즈감자죽②	미역죽⑤⑥	누룽지죽	모듬버섯죽	두유죽⑤
점심	잡곡밥 닭곰탕⑮ 두부조림⑤⑥ 김가루실파무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 맑은버섯국⑤⑥ 돼지고기완자조림 ①⑤⑥⑩⑫ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀국① 탕수만두⑤⑥⑩ 단무지무침⑬	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 들깨뭇국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 청경채새우볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	수박/우유②	달걀채소주먹밥①⑤ /우유②	배/우유②	딸기잼샌드위치①②⑥ /우유②	참외/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	637/29	673/23	648/23	618/26	607/26
날짜	28	29	30 중복	31	식단 안내
오전간식	흑임자죽	달걀죽①	게살죽①⑤⑥⑧	참치채소죽	■ 발행처: 대구광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터
점심	잡곡밥 맑은육개장⑤⑥⑯ 간장오리불고기⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박젓국⑨ 쇠고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 오이나물 배추김치⑨	삼계탕⑮ 백미밥1/2 어묵당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 굴소스돼지고기볶음⑤⑩ ⑱ 브로콜리깨무침 배추김치⑨	■ 발행일: 2025. 6. 13. ■ 영양사: 영양팀 ■ 연령별 구분 메뉴 파란색 주 3회 채소·과일 간식 초록색 배식 시 주의 메뉴 주황색 ■ 그린데이: 이 달의 채소 "청경채" (매주 금요일 제공) / 자세한 내용은 식단 안내문을 확인하시기 바랍니다.
오후간식	바나나/우유②	미숫가루우유②⑤	수박화채②	푸실리파스타②⑤⑥⑫⑮ ⑯⑱/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	605/25	644/23	603/25	652/28	

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩	수산물		
	백미,흑미,현미,찹쌀	한우	육우	젖소				배추	고춧가루	두부,콩국수,콩비지	오징어	동태	고등어
	국내산	국내산	산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산	노르웨이산
	식육 가공품	베이컨채소볶음(베이컨:돼지고기)			훈제오리고기		수산물 가공품	참치캔(다랑어)					
		외국산			국내산			원양산			산		

[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) ⑲잣

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



2025년 7월 식단

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

만 1-2세 오전죽식형 | 어린이집/유치원

구분	월	화	수	목	금
날짜	QR 코드	1	2	3	4 그린데이
오전간식		황태누룽지죽	크림스프②⑤⑥⑮⑯	새우당근죽⑤⑥⑨	닭채소죽⑮
점심		백미밥 맑은콩나물국⑤ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	토마토스파게티⑤⑥⑩⑫ 백미밥1/2 유부맑은국⑤⑥ 새우채소볶음⑤⑨ 오이피클	백미밥 숙주맑은국 돼지목살파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	그린데이, 표준레시피 확인	시리얼/우유	참외/우유②	밤만쥬/액상발효유	키위/우유②
열량(kcal)/단백질(g)		423/19	404/17	439/17	416/16
날짜	7	8	9	10	11 그린데이
오전간식	들깨죽	두부죽⑤	타락죽②	쇠고기죽⑤⑥⑯	옥수수죽②
점심	백미밥 다시마뭇국⑤⑥ 카레돼지고기볶음⑤⑥⑩ 진미채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국 동태전①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥⑯ 팽이버섯장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 참치채소볶음⑤ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채두부된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 오이볶음 배추김치⑨
오후간식	사과/우유②	마들렌빵②⑥⑫ /우유②	복숭아⑪/우유②	고구마맛탕⑤	사과/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	421/18	402/18	397/17	381/15	407/16
날짜	14	15	16	17	18 그린데이
오전간식	무죽⑤⑥	돈채소죽⑤⑥⑩	참깨죽	흰살생선미역죽	단호박죽②
점심	백미밥 황태미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 오징어애호박볶음⑤⑥⑰ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥1/2 파닭채소조림⑤⑥⑮ 배추김치⑨	백미밥 맑은건새우근대국⑤⑥⑨ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 옥수수샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 오리채소찜⑤⑥ 청경채사과무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나/우유②	멸치주먹밥⑤⑥ /우유②	키위/우유②	소보로빵①②⑥ /우유②	멜론/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	395/16	415/18	400/15	436/20	417/15
날짜	21	22	23	24	25 그린데이
오전간식	치즈감자죽②	미역죽⑤⑥	누룽지죽	모듬버섯죽	두유죽⑤
점심	백미밥 닭곰탕⑮ 두부조림⑤⑥ 김가루실파무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은버섯국⑤⑥ 돼지고기완자조림 ①⑤⑥⑩⑫ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀국① 탕수만두⑤⑥⑩ 단무지무침⑬	백미밥 순두부백탕①⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 들깨뭇국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 청경채새우볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	수박/우유②	달걀채소주먹밥①⑤ /우유②	배/우유②	딸기잼샌드위치①②⑥ /우유②	참외/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	414/19	438/15	421/15	401/16	395/16
날짜	28	29	30 중복	31	식단 안내
오전간식	흑임자죽	달걀죽①	게살죽①⑤⑥⑧	참치채소죽	
점심	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑯ 간장오리불고기⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박젓국⑨ 쇠고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 오이나물 배추김치⑨	삼계탕⑮ 백미밥1/2 어묵당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 굴소스돼지고기볶음 ⑤⑩⑱ 브로콜리깨무침 배추김치⑨	■ 발행처: 대구광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터 ■ 발행일: 2025. 6. 13. ■ 영양사: 영양팀 ■ 연령별 구분 메뉴 파란색 주 3회 채소·과일 간식 초록색 배식 시 주의 메뉴 주황색 ■ 그린데이: 이 달의 채소 "청경채" (매주 금요일 제공) / 자세한 내용은 식단 안내문을 확인하시기 바랍니다.
오후간식	바나나/우유②	미숫가루우유②⑤	수박화채②	푸실리파스타②⑤⑥ ⑫⑮⑯⑱/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	393/16	418/15	392/16	423/18	

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩	수산물		
	백미,흑미,현미,찹쌀	한우	육우	젖소				배추	고춧가루	두부,콩국수,콩비지	오징어	동태	고등어
	국내산	국내산	산	산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산	노르웨이산
식육 가공품	베이컨채소볶음(베이컨:돼지고기)				훈제오리		수산물 가공품	참치캔(다랑어)					
	외국산				국내산			원양산			산		

[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) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 배부분 식품에 포함되어 있음