



2024년 식단 안내문



식단 작성 기준 및 식단 구성

식단 종류

- ① 유아 기본형
- ② 유아 저녁
- ③ 유아 족 2회
- ④ 유치원
- ⑤ 영아 기본형
- ⑥ 영아 저녁
- ⑦ 영아 족 2회
- ⑧ 영아 족 매일
- ⑨ 이유식

식단 구성



식단 작성 기준

| 연령 | 열량 (kcal) | 단백질 (g) |
|-------|-----------|---------|
| 만1~2세 | 390~440 | 20 |
| 만3~5세 | 600~680 | 25 |

• 어린이 급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침에 의거

표준레시피

- 일반형 식단 전체 메뉴 제공
- 식단표 내 QR제공으로 편리하게 이용 가능
- 신메뉴 레시피 제공
- 1인 분량 및 급식 인원수에 따른 발주량 산출 가능

메뉴 로고



푸드프린트
편식 식재료 메뉴



튼튼레시피공모전
23년 수상 메뉴



신메뉴
센터 신메뉴



저당메뉴
설탕 대체 조리법



전통메뉴
절기 메뉴

원산지 표시

| 농축수산물 | 원산지 표시 대상 품목 |
|-------|---|
| 농산물 | 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 흑미, 찹쌀, 멥쌀, 현미, 흑미, 농미, 녹미, 쌀가공품 |
| | 콩: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩가공품 |
| | 배추김치: 배추(얼갈이배추, 봉동배추 포함), 고춧가루, 배추김치가공품(ex 김치만두 등) |
| 축산물 | 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소, 식육·포장육·식육가공품(ex 햄류, 소시지류, 베이컨류 등) |
| 수산물 | 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세, 수산물가공품(ex 어묵, 참치캔, 썬유 등) |

* 원산지 표시 제외 대상 품목: 가공두부, 유바, 유부, 즉석조리식품, 고기만두, 소스류(살균제품, 복합조미료), 볶어 등 건조한 수산물 등

식품알레르기

식품알레르기 유발물질 표기 대상

- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* 알레르기 유발물질 표기대상에 미포함이라도 재원 어린이 알레르기 조사 결과 원인 식품으로 나온것은 식단에 표기해야 함
* 가공식품의 경우 제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 확인해야 함



2024년 식단 안내문



영·유아 유형별 조리 및 배식 유의사항

| 음식명 | | 조리법 | 만 1~2세 | 만 3~5세 |
|-----|---------------|---|---|-----------------------------------|
| 밥류 | 잡곡밥 | - 잡곡량 5% 이내 사용 - 충분히 불려서 사용 | - 조, 기장, 수수, 흑미 등 부드러운 잡곡 1종류 (혼합 지양) | |
| | | | - 주 2~3회 제공 횟수 제한 | - |
| 국류 | 국 | - 숟가락으로 떠먹을 수 있는 건더기 크기 | - 식판에 국을 담으면 먹기 어려울 수 있으니 국그릇 권장 | |
| 주찬류 | 불고기용 (돈육, 우육) | - 0.2cm 이하의 두께로 주문 후 양념전 3X3cm로 썰어 조리 | - 다진 고기 활용 | - |
| | 닭, 생선 | - 뼈나 가시가 제거된 것으로 조리 | - 반드시 순살 제공 | |
| | 해물 | - 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 활용 - 충분히 익히되 질기지 않게 조리 | - 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라 제공 - 조개는 껍질 제거 후 살만 제공 - 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움 | |
| | 난류 | - 완숙으로 익혀 조리 | - 삶은 달걀은 2~4등분으로 잘라서 제공 - 달걀찜 제공 시 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공 | |
| 부찬류 | 샐러드·쌈채소 | - 생채소는 반드시 세척 및 소독 - 소스는 배식 직전 버무려 제공 | - 손으로 씹을 싸기보다 3X3cm 정도로 잘라 수저로 먹을 수 있도록 제공 - 상추는 목에 붙을 수 있어 어린 유아 제공 주의 | |
| | 나물 | - 짜지 않도록 간에 유의 | - 2cm이하 길이로 잘라 제공 | |
| 김치류 | 배추김치·깍두기 | - 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 | - 백김치 고려 | - 1X2cm로 작게 잘라 제공 |
| 면류 | 국수·잡채 | - 면을 충분히 익혀 조리 | - 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 숟가락으로 떠먹을 수 있게 배식 | - 젓가락질이 서툰 경우 포크 사용 배려 |
| 떡류 | 떡 | - 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인 | - 떡국 떡은 1/2정도로 잘라 제공 - 조랭이떡은 저작 및 소화기 어려우므로 주의 | - 너무 크지 않도록 제공 - 찹쌀떡 2~4등분 제공 |
| 전류 | 전 | - 나물, 해물 등은 1cm 이하로 잘라 반죽 조리 | - 3X3cm 정도의 크기로 제공 | - 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공 |
| 기타 | 견과류·콩류 | - 콩조림 조리시 물 양을 충분히 하여 푹 익혀 무르게 조리 | - 제공하지 않음(삼킴주의) | - 알레르기 확인 수 제공 - 부수거나 얇게 썰어 제공 |
| | 표면이 미끄러운 음식 | - 메추리알은 푹 익혀 조리 - 껍질째 먹는 생과일 소독 | - 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공 - 씹어서 삼키도록 지도 | |
| | 찜 음식 | - 충분히 푹 익혀 조리 | - 찜감자, 찜고구마, 삶은 달걀 등은 딱딱해서 삼키기가 어려우므로, 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 - 푹 익히고 배식 전에 껍질을 벗겨 2X3cm 정도의 한입크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식 | |
| | 물·음료 | - 반드시 정수되거나 끓여서 식힌 물 제공 - 차류(매실차 등) 당일 조리, 당일 소진 원칙 준수 | - 급하게 마시지 않도록 주의 - 컵에 이물질이 없도록 확인하고 물·음료를 담아서 제공 - 너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도 확인 | |

식단 모니터링

- 어린이집 정보공개포털 업로드 상태 분기별 확인
- 체크리스트 항목 (10가지)

- | | |
|--------------------|--|
| ① 발행처 | ⑥ 원산지 * 쇠고기품종, 식육가공품, 어육가공품, 다랑어, 주꾸미 포함 |
| ② 어린이 연령 | ⑦ 식품알레르기 |
| ③ 영양사명 | ⑧ 주3회 신선간식 * 반드시 구체적인 식재료명 표기(과일, 빵 X) |
| ④ 식단 안내문 | ⑨ 가공식품 지양 |
| ⑤ 열량(kcal), 단백질(g) | ⑩ 메뉴명 타당성 |