



유아(만1~5세)식단 안내사항



유아 제공 식단				
구분	대상	종류	구성	
영아기	영아(0세, 만11개월)	이유식	후기	
유아기	유아(만1~2세)	간식 및 일반식	일반간식형	죽간식형
	유아(만3~5세)		일반간식형	죽간식형

※<참고사항>한국인의 영양소 섭취기준(2020)

영유아기 연령별 영양기준량

연령	에너지(kcal)	탄:단:지 에너지 구성 비율(%)	단백질(g)	비타민A(μg RAE)	비타민C(mg)	티아민(mg)	리보플라빈(mg)	칼슘(mg)	철(mg)	나트륨(mg)
유아 만 1~2세	900	55-65:7-20:20-35	20	250	40	0.4	0.5	500	6	900
아 만 3~5세	1400	55-65:7-20:15-30	25	300	45	0.5	0.6	600	7	1,000

식단 사용 방법

■ 5월1일 근로자의날 조리종사자의 부재로 인하여 간편식단(일품요리)으로 구성하였습니다. 실정에 맞게 활용하여 주세요.

■ 어린이 연령에 따라 적합한 식단을 사용해주세요.

- 영아 전담 어린이 급식소 : 유아(만1~2세) 일반간식형, 죽간식형 식단 중 선택하여 사용
- 영유아 일반 어린이 급식소 : 유아(만1~2세), (만3~5세) 각각 식단을 사용 (통합형 식단 사용 지양)

※ 만1~2세 식단은 유아들의 섭취 정도에 따라 자른, 안매운, 고춧가루 제외 등의 문구가 추가 된 식단입니다.

※ 일반간식 식단의 경우 간식류를 선택해야하는 요일이 있습니다. 운영 실정에 따라 선택하여 사용바랍니다.

■ 월간 식단표에 다양한 영양 정보 기입으로 인해 보기 불편하신 경우에는 주간 식단표를 활용해주세요.

식단 공개 및 게시 방법

- ① 누구나 열람할 수 있는 어린이집 게시판에 식단 게시
- ② 육아종합포털아이사랑(유치원알리미) 홈페이지에 식단표 및 식단안내문 등록
- ③ 보호자 제공(가정통신문, 홈페이지, 밴드, 키즈노트 등을 활용)

※ 영유아 일반 어린이 기관에서는 유아(만1~2세), (만3~5세) 각각 >식단표 및 식단안내문을 게시하고 제공해야 합니다.

■ 식단표에는 발행처, 작성자, 연령구분, 열량 및 단백질, 식품알레르기 유발 식품, 원산지 등이 표시되어 있어야 합니다.

■ 유제품 요구르트와 요플레 표기가 액상요구르트, 호상요구르트로 표시됩니다.

사용하는 유제품을 안내하실 때에는 식단 상단이나 하단에 일괄 기재해주시는 방법을 활용해보세요.

【(예시): ※우리 어린이집은 액상요구르트는 엔○, 호상요구르트는 바○오 요플레, 우유는상○목○,유기농우유를 제공하고 있습니다.】

■ 식품 알레르기가 있는 어린이는 사전에 조리사님께 꼭 알려주시어 대체 식품 및 제거식이 제공될 수 있게 관리해주세요.

■ 조리안내서(표준레시피)를 확인하여 조리 작업에 활용해주세요.

※ 레시피를 확인하셔야 필요 재료 파악 및 작업 시간이 단축될 수 있습니다.

■ 식단 확인 시 수급 불가능한 식재료나 어린이 급식소 사정에 의해 조리가 불가능한 메뉴가 있는지 제일 먼저 확인 후 제공 불가능한 메뉴는 대체 가능한 메뉴표를 참고하여 메뉴를 대체하여 급식을 제공해 주시기 바랍니다. 급식 운영 중 불가피하게 메뉴가 수정 될 경우 변경 된 내용을 급식일지에 기록하시고 보호자들에게 변경 된 내용을 전달하여 관리 바랍니다.

단 식단 감수 신청안내 단

- ♫ 대체메뉴의 품목이 달라지거나 칼로리 변동이 많은 식단
- ♫ 타 식단과 태백시어린이급식관리지원센터 식단을 병행 사용하는 경우
- ♫ 변경 시에는 센터에 「식단감수」 요청 후 사용하여 주시기 바랍니다.
- ♫ 어린이에게 제공되는 급식이 적절한 영양량인지에 대한 칼로리와 식단 조정 신청을 해 주시기 바라며, 감수결과는 2~3일 후 신청하신 기관의 E-mail로 감수 확인서와 함께 보내드립니다.

※ 식단감수요청 : E-mail : tbchild@naver.com

기타 궁금하신 점이나 의견 있으시면 033-552-6681(태백시 어린이급식관리지원센터 영양팀)으로 문의해 주십시오.

우) 26034 강원특별자치도 태백시 대학길80 중앙하이츠 107동 B102호 태백시 어린이급식관리지원센터 전화:033-552-6681

COPYRIGHT(C) CENTER FOR CHILDREN'S OODSERVICE MANAGEMENT ALL RIGHT RESERVED



태백시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

1. 연령별 배식량

☞ 영·유아 연령별 1인 1회 적정배식량 알아보아요 ☞

♫ 만 3~5세의 제공량 65%으로 만1~2세에게 제공 해주세요.

♫ **유아(만1~2세)**의 밥/ 주찬/ 부찬/ 김치의 적정 배식량
예시) 밥류 80g, 주찬류 30~35g, 부찬류 25g, 김치 14g



♫ **유아(만3~5세)**의 밥/ 주찬/ 부찬/ 김치의 적정 배식량
예시) 밥류 120g, 주찬류 50g, 부찬류 40g, 김치 20g



2. 식단 구성

☞ 태백시어린이·사회복지급식관리지원센터는 강원도 공통특성화식단으로 식단을 계획합니다. ☞

◎ 유아 (일반간식형) 식단구성

♣ 평가지표에 따라 **주3회 이상 자연간식**을 구성하였습니다.
(죽간식형 식단에도 자연 간식 구성)

- 자연간식 : 계절과일, 채소스틱(다짐), 찜 간식

♣ 식단 선택 사항 :

- ① 월요일 오전 간식 : 채소스틱(다짐)↔과일스틱(다짐)
- ② 월요일 오후 간식 : 차류↔주스류
- ③ 수요일 오후 간식 : 떡류↔조리간식류
- ④ 금요일 오후 간식 :

*찜간식+음료류 / *찜간식+과일류+음료류

◎ 유아 식단 구성의 권장사항

- ♣ 잡곡류 섭취를 권장 합니다
- ♣ 저당식단 : 직접 갈아만든 주스나 무가당 플레인요거트 섭취를 권장 합니다.
(우유, 유제품, 두유, 전통음료, 주스류)
- ♣ 생강, 연근, 우엉, 유자, 오미자, 도라지, 매실 등을 이용해 건강한 우리차를 권장합니다.(당류 함량이 낮은 제품을 사용)

◎ 유아 식단의 특별한 날

- ♣ 오다날(오늘은 다 먹는날) 잔반없는날 - 일품식단
- ♣ 국없는 날(저염식단) , - 저당날(저당간식)
- ♣ 이튼튼날(견과,마른해조류이용 씹는연습)
- ♣ 세계음식의날(여러나라의 음식 체험의 날)
- ♣ 몸속지킴이식단(매주 금요일 해조류, 식이섬유)
- ♣ 신선간식식단(채소스틱, 계절과일, 찜간식): 주3회이상
월- 채소 or 과일 / 수 - 과일 / 금 - 찜간식

◎ 이달의 제철음식

- ♣ 채 소 : 양배추,고구마순,완두콩,미나리,비름,고사리,도라지,파,상추,양파,마늘종,머위,쑥갓,우엉,부추,배추,양상추,오이,마늘,당근,가지,호박,깻잎,총각무,느타리버섯,고춧잎,연근
- ♣ 해산물 : 주꾸미,다슬기,고등어,오징어,잔새우,멸치,조기,가자미,임연수,삼치,낙지,바지락,꼬막,홍합
- ♣ 과 일 : 딸기,토마토,산딸기,수박,참외,포도

3. 어린이 기호식품 품질인증

◆어린이 식단작성시 어린이기호식품 품질인증 제품으로 월2회 이상 제공하도록 합니다.

예시) 과채주스,과채음료,혼합음료,발효유류,과자,가공유등

◆(검색: 식품안전나라, <https://www.foodsafetykorea.go.kr/main.do>)



※가공품 및 조미료의 경우 제품에 따라 알레르기 유발물질이 다를 수 있으니 제품 후면에 기재된 알레르기 유발물질 정보를 확인해주세요.

원산지 표시	쌀 (백미, 현미, 찰쌀, 흑미)			콩	배추김치 (봄동, 얼얼이포함)		축산물			수산물		
	밥	죽	누룽지	두부류 (순두부)	콩비지	배추	고춧가루	 쇠고기	 돼지고기	 닭고기	고등어	오징어
								☐ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육 및 수산물 가공품			혼제 오리(오리고기: 국내산) / 소세지(돼지고기:00산, 닭고기:00산), 돈까스(돼지고기:00산), 잔풍기(닭고기: 00산), 맛살(명태연육:00산, 오징어:00산).								

“ 5월은 푸르구나 우리들은 자란다~~ 키도쑥쑥 몸도튼튼!!~ ”

♣ [원산지 품목사항 확인 및 기재 해 주세요] ♣

원산지 표시	쌀  (백미, 현미, 찰쌀, 흑미)			콩 	배추김치 (봄동, 알갈이포함) 	축산물				수산물 				
	밥	죽	누룽지	두부류 (순두부)	콩비지	배추	고춧가루	 쇠고기	 돼지고기	 닭고기	고등어	오징어		
								☐ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소						
								국내산						
국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 식육 및 수산물 가공품 혼제오리(오리고기: 국내산) / 소세지(돼지고기:00산, 닭고기:00산), 돈까스(돼지고기:00산), 깐풍기(닭고기: 00산), 맛살(명태연육:00산, 오징어:00산).														