



[식단 구성 안내문]

영동포구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
Tel. 02-6356-8200~12 Fax. 02-6356-8209

1. 가정축5회형 식단이란?

- 이유식이 종료되고 유아식을 시작한 영·유아를 대상으로 한 식단으로, 개월 수 및 발달 단계에 따라 만 0~2세까지 활용할 수 있도록 구성되어 있습니다.
- 유아식 거부를 예방하고 원활한 식사 적응을 돕기 위해 오전 간식으로 죽을 제공하며, 조리 시 자극적인 양념 및 당류 함량이 높은 식품의 사용을 최소화하고 있습니다.

2. 「2025 한국인 영양섭취기준」 및 「어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침」에 따른 식단 작성

연령구분		제공식단 열량 (kcal)	열량 및 단백질 제공 기준	끼니 및 간식 구성
유아기	만 1-2세	390~440	1일 900kcal의 평균 45% (만 3~5세 기준의 약 65%로 제공)	오전간식 점심 오후간식
			점심 열량은 1일 영양섭취기준에서 1/3, 간식 열량은 전체 열량필요량의 15~20%로 제공	
			단백질은 권장섭취량 기준	

- 본 식단은 한국인 영양섭취기준에 따라 작성되었으므로 임의 수정 없이 각 연령에 맞는 식단표를 사용해주세요.
- 비타민·무기질 공급을 위해 **신선한 과일과 채소**를 주 3회 이상 제공하고 있습니다.
- 성장기 영·유아의 1일 우유 섭취 권장량(2컵 이상)을 충족할 수 있도록 매일 1회 이상 유제품군(우유, 치즈, 요구르트 등)을 제공하고 있습니다.

3. 식단 구성

구분	내용
국없데이	일품요리가 제공되는 매주 수요일 중 월 2회는 나트륨 저감화 실천을 위해 '국 없는 날'로 운영 * 국 필요 시 '송농' 제공(영아의 경우 '송농' 또는 '맑은국' 선택 가능)
[일당!오십!의날]	매월 5일 저당 식생활 실천을 위해 가당 식품 및 당류 과다함유 식품 미제공
★ 신메뉴 ★	어린이의 미각 발달을 위해 신메뉴를 월 1회 개발하여 식단에 제공
● 푸드브릿지 ●	선호도가 낮은 채소를 여러 가지 방법으로 노출시켜 채소와 친숙하게 만드는 편식 교정 방법으로 매 월 1가지의 재료를 선정하여 3단계로 나누어 식단에 제공
♥ 생일식단 ♥	영·유아의 생일을 축하하기 위해 미역국과 기호도가 높은 메뉴로 구성하여 매 월 제공 ※ 원 내 일정에 맞추어 영·유아의 생일행사 시 감수 신청 없이 변경하여 사용 가능 (단, 식단 메뉴 또는 간식 변경이 필요하면 식단 감수를 받아야 함)
□ 비가열 조리식품	가열하지 않고 생으로 제공하는 채소·과일은 「위생용품 관리법」에 따른 세척제를 사용하여 세척하고, 식품첨가물로 허용된 살균제를 사용하여 살균 ※ 가열하여 제공하는 채소·과일은 「위생용품 관리법」에 따른 세척제를 사용하여 세척
♪ 영아메뉴	만 3~5세 식단과 조리법에 차이가 있는 메뉴로, 3~5세와 같은 메뉴라도 더 잘게 자르거나 무르게 제공 (영·유아 제공메뉴의 유형별 조리 및 배식 유의사항은 본 센터 홈페이지 [자료마당-영양교육자료]를 참고)

4. 식단 사용 안내

- (채소)스틱, (제철과일), (빵), (차), (잡곡밥), 김치류는 식재료 수급 상황 및 어린이급식소 사정에 따라 감수 없이 동일 식품군 내에서 변경하여 사용 가능 합니다. 단, 식단 배포 전 실제 제공할 메뉴명을 표기 (단 50%(약10일) 이상 변경하지 않도록 주의)
ex) 당근스틱 → 파프리카스틱 / 사과 → 배 / 곡물식빵 → 모닝빵 / 흑미밥 → 차조밥
- 일품요리(덮밥, 볶음밥, 영양밥 등)는 영아의 섭취 특성을 고려하여 밥과 조리된 재료를 섞지 않고 각각 분리하여 제공할 수 있습니다. (*표준레시피를 확인해주세요.)
- 알레르기 유발식품 표시는 센터에서 제공하는 표준레시피를 기준으로 표시합니다.
- 원산지 표시는 과태료 부과 대상이므로 식단표 하단의 원산지 표시란을 반드시 확인하여 기재해 주세요.
- ※ 알레르기 유발식품 표시 및 원산지 표시는 사용 제품에 따라 달라질 수 있으므로 제품의 표시사항을 확인해주세요.

롯데홈쇼핑어린이집
(10월 점심 식단) 

화	수	목	금
신메뉴 안내★	●10월 푸드브릿지●	1	2 [일당!오십!의날]
일 도토리가루전	step 1 : 닭살아욱죽 step 2 : 쇠고기아욱볶음밥 step 3 : 아욱나물	●닭살아욱죽⑤④⑮● 기장밥 열무된장국⑤④ 🎵미트볼구이①⑤⑥⑩ 🟩매실청오이무침 영아배추김치⑦	연두부죽⑤ 쌀밥 애호박맑은국⑤④ 임연수살무조림⑤⑥ 김자반⑤④ 영아배추김치⑦
		감자버터구이②/우유② 456/21	🎵키워/우유② 401/17