# 예다음 어린이집 2026년 11월 만 13개월~만45개월 식단(오전죽형)



발행처: 대구시 남구 어린이·사회복지급식관리지원센터/ 발행일: 26.10.15./ 작성자: 영양팀

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 오전간식 | 옥수수죽 | 치즈죽② | 아욱죽 | 검은콩죽⑤ | 녹두죽 |
| 점심 | 백미밥<br>쇠고기대팟국⑤⑥⑯<br>삼색달걀말이①⑤<br>파래김자반⑤<br>깍두기(백깍두기)⑨ | 기장밥<br>콩나물국⑤<br>돼지고기간장조림⑤⑥⑩<br>애호박나물⑨<br>배추김치(백김치)⑨ | 닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑮<br>느타리버섯국⑤⑥<br>두부동그랑땡①⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ | 차조밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>쇠고기가지볶음⑤⑥⑯<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기(백깍두기)⑨ | 백미밥<br>무챗국⑤⑥<br>간장오리불고기⑤⑥<br>명엽채조림⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ |
| 오후간식 | 사과/<br>우유② | 찐고구마/<br>우유② | 단감/<br>우유② | 배/<br>우유② | 다진연근전⑤⑥/<br>우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 425.4/15.8 | 434.6/15.2 | 428/17.9 | 426/14.7 | 438.5/18.5 |
| 날짜 | 9 | 10 | 11 | 12 감탄식단 | 13 |
| 오전간식 | 잔멸치죽 | 누룽지죽 | 현미죽 | 브로콜리죽 | 흑미죽 |
| 점심 | 백미밥<br>시금치맑은국⑤⑥<br>간장닭갈비⑤⑥⑮<br>새송이버섯조림⑤⑥<br>깍두기(백깍두기)⑨ | 차조밥<br>미역국⑤⑥<br>돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫<br>오이참깨무침①⑤<br>배추김치(백김치)⑨ | 쇠고기배추덮밥⑤⑥⑯<br>감잣국⑤⑥<br>어묵양파조림⑤⑥<br>깍두기(백깍두기)⑨ | 수수밥<br>오징엇국⑤⑥⑰<br>두부구이+양념장⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ | 백미밥<br>닭살당면국⑤⑥⑮<br>새우연근조림⑤⑥⑨<br>근대나물⑤⑥<br>깍두기(백깍두기)⑨ |
| 오후간식 | 토마토⑫/<br>우유② | 삶은달걀①/<br>우유② | 바나나/<br>우유② | 으깬단호박샐러드①⑤/<br>우유② | 귤/<br>우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 419.9/18.7 | 420.2/19.7 | 420.2/16.2 | 424.4/17.5 | 419.5/20.7 |
| 날짜 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 오전간식 | 들깨죽 | 노란콩죽⑤ | 시래기죽 | 가지죽 | 부추찹쌀죽 |
| 점심 | 백미밥<br>순두부백탕⑤<br>쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯<br>우엉조림⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ | 흑미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>고등어엿장조림⑤⑥⑦<br>팽이버섯볶음⑤<br>깍두기(백깍두기)⑨ | 게살볶음밥①⑤⑥⑧⑱<br>애호박맑은국⑤⑥<br>메추리알케첩조림①⑤⑥⑫<br>배추김치(백김치)⑨ | 기장밥<br>황탯국⑤⑥<br>닭살데리야끼구이⑤⑥⑮<br>양상추유자청무침<br>깍두기(백깍두기)⑨ | 백미밥<br>쇠고기샤브국⑤⑥⑯<br>두부간장조림⑤⑥<br>연근흑임자소스무침①⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ |
| 오후간식 | 배/<br>우유② | 호떡①②⑤⑥/<br>우유② | 사과/<br>우유② | 고구마치즈볼②/<br>우유② | 단감/<br>우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 429.7/19.2 | 430.4/15.9 | 415.7/17.1 | 435/21.7 | 431.1/14.5 |
| 날짜 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 오전간식 | 당근죽 | 참깨죽 | 양배추죽 | 대구살죽 | 단호박죽 |
| 점심 | 백미밥<br>청경채새우맑은국⑨<br>닭살간장조림⑤⑥⑮<br>무나물<br>배추김치(백김치)⑨ | 차조밥<br>근대맑은국⑤⑥<br>브로콜리달걀찜①<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기(백깍두기)⑨ | 표고버섯콩나물밥+양념장⑤⑥<br>두부된장국⑤⑥<br>돼지고기떡갈비⑤⑥⑩<br>깍두기(백깍두기)⑨ | 수수밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ | 백미밥<br>닭곰탕⑮<br>오징어굴소스볶음⑤⑰⑱<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ |
| 오후간식 | 귤/<br>우유② | 저당시리얼⑤⑥/<br>우유② | 바나나/<br>호상발효유(85g)② | 시금치김가루주먹밥⑤⑥/<br>우유② | 토마토⑫/<br>우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 415.6/20 | 430.5/18.1 | 430.7/18.3 | 436/16.4 | 433.3/20.3 |
| 날짜 | 30 | ⊙ 식단(간식포함) 에너지 기준 | | | |
| 오전간식 | 우엉찹쌀죽 | - 만 1~2세 : 약 390~440kcal | | | |
| 점심 | 백미밥<br>어묵국⑤⑥<br>돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩<br>파프리카잡채⑤⑥<br>깍두기(백깍두기)⑨ | - 간식은 식사에 영향을 주지 않도록 1일 필요에너지의 약 15~20% 수준으로 제공함.<br>⊙ 11월 푸드브릿지 식재료 : 연근<br>⊙ 매월 3째주 화요일은 '오늘은 내가 영양사day'식단이 제공됩니다.<br>⊙ 매월 1회 감탄식단(탄소배출량이 적은 식재료로 구성)을 제공합니다.<br>⊙ 우유 제공량은 100ml이며, 필요시 추가 제공이 가능합니다. | | | |
| 오후간식 | 배/<br>우유② | | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 415.7/17.3 | | | | |



| 원산지 표시 | 쌀 | | | | | | 쇠고기 | | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 배추김치 | | 콩 | | | | 수산물 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 밥 | | 죽 | | | 누룽지(백미) | 한우 | 육우 | 젖소 | | | | 배추 | 고춧가루 | 두부 | 노란콩 | 검은콩 | 순두부 | 오징어 | 새우 | 고등어 |
| | 백미 | 흑미 | 백미 | 현미 | 찹쌀 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | 국내산 | 국내산 | | | 국내산 | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | |
| 식육가공품 | 두부동그랑땡 : 국내산/ 돼지고기 떡갈비 : 국내산 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 수산물가공품 | 명엽채(명태):베트남 / 참치(다랑어): 원양산,태평양 / 게살:국내산 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

[알레르기 유발식품 안내] 〈아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있음〉
①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염(건조과실등)⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣

대구시 남구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

# 식단 안내문

## 1. 식단 유형 및 제공 기준

- 본 센터에서는 연령과 제공 형태에 따라 유형을 구분하여 식단을 제공하고 있습니다.
- 제공하는 식단은 「식단 운영·관리 지침(식품의약품안전처, 식생활안전관리원)」에 의거하여 작성되었습니다.

| 구분 | 이유식 식단 | | | 만 1-2세 식단 | | | 만 3-5세 식단 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 초기 | 중기 | 후기 | 오전죽형 | 일반형 | 시간연장형 | 오전죽형 | 일반형 | 시간연장형 |

- 본 센터에서 제공하는 식단은 「한국인 영양소 섭취기준(2025/한국영양학회)」에 의거하여 1일 기준으로 작성되었습니다.
- 점심 제공 에너지는 1일 영양소 섭취기준에서 간식으로 얻는 양을 제외한 1/3을 제공하며, 간식 에너지는 1일 필요에너지의 약 15~20%로 제공합니다.

| 연령 | 1일 필요에너지 | 1일 단백질 권장섭취량 | 어린이급식소에서 섭취하는 에너지 (오전간식, 점심, 오후간식) |
|---|---|---|---|
| 만 1-2세 | 900kcal | 20g | 약 390-440kcal |
| 만 3-5세 | 1400kcal | 25g | 약 600-680kcal |

## 2. 식단 구성

- 각 연령(만 1-2세, 만 3-5세)에 맞춰 작성한 구분 메뉴를 월 2회 제공하며, 파란색으로 표시되어 있습니다.
- 과일이나 채소의 영양소 파괴를 최소화한 자연 간식을 주 3회 이상 제공하며, 초록색으로 표시되어 있습니다.
- 어린이의 선호도가 낮은 채소 및 과일을 1가지 선정하여 소극적 노출에서 적극적 노출 순서로 매주 금요일 푸드 브릿지 메뉴를 제공하며, 푸드브릿지 와 굵은 글씨로 표시되어 있습니다.
- 탄소배출량이 적은 식재료로 구성한 메뉴를 월 1회 제공하며, 와 **감탄 식단**으로 표시되어 있습니다.
- 어린이 기호식품 품질인증제품을 인지하고 적극적인 사용 권장을 위해 월 1~2회 제공하며, 와 빨간색으로 표시되어 있습니다.
- 매일 우유 및 유제품을 제공합니다.
- 수요일과 토요일은 일품식 메뉴를 제공합니다.

| 표시 | 구분 | 상세 내용 |
|---|---|---|
| 파란색 | 연령별 구분 식단 | 각 연령(만 1-2세, 만 3-5세)에 맞춰 구분된 메뉴 |
| 초록색 | 자연 간식 | 과일이나 채소의 영양소 파괴를 최소화한 메뉴 |
| 푸드브릿지 | 푸드브릿지 식단 | 어린이의 선호도가 낮은 채소 및 과일을 소극적→적극적 노출 순서로 구성된 메뉴 |
| | 감탄 식단 | 탄소배출량이 적은 식재료로 구성된 메뉴 |
| | 어린이 기호식품 품질인증 식품 | 식품의약품안전처장이 정한 기준에 따라 어린이 기호식품 품질인증을 받은 식품 |

### 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.

✓ 단백질·식이섬유·비타민·무기질 등 영양성분이 강화되며, 식용 타르소스·합성보존료가 첨가되어 있지 않은 어린이 기호식품 품질인증제품을 인지하고 적극적 사용을 권장합니다.

✓ 식품안전나라에서 확인하실 수 있습니다.
*경로: 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 건강·영양 → 어린이·청소년 식생활 안전관
→ 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증 식품조회

대구시 남구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

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

## 3. 원산지 표시

- 영유아의 건강·안전 및 소비자의 알 권리 확보를 위해 농수산물이나 그 가공품을 조리하여 제공하는 경우, 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률」에 의한 대상품목의 원산지를 식단표에 기재하여 공개해야 합니다.

| 구분 | 원산지 표시 대상 품목(29종) |
|---|---|
| 농산물 | 배추김치[배추(얼갈이, 봄동 포함), 고춧가루도 함께 표시],<br>쌀(밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찹쌀, 현미, 찐쌀, 쌀 가공품 포함),<br>콩[두부류(가공두부, 유부 제외), 콩국수, 콩비지]<br>*해당 농산물 가공품 포함 |
| 축산물 | 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)<br>*식육·포장육·식육가공품 포함 |
| 수산물 | 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외/동태, 코다리 등 반건조한 것 포함), 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어 및 부세<br>*해당 수산물 가공품 포함 |

## 4. 알레르기 표시 및 대체식품

- 식품 등에 알레르기를 유발할 수 있는 원재료가 포함된 경우 그 원재료명을 식단표에 기재하여 공개해야 합니다.
- 표시항목 이외에도 영유아 개인 특성에 따라 알레르기는 다양한 식품에서 발생할 수 있습니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
- 양념류, 가공식품의 경우 제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 실제 사용하는 제품의 성분표 확인이 필요합니다.
- 식단표에 표시된 알레르기 번호는 표준 레시피에 근거하여 작성된 것으로, 어린이급식소에서 식재료 및 조리법 변경 사용 시 알레르기 번호를 수정해야 합니다.

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

- 식품 수급 사정 및 알레르기로 인한 메뉴 변경 시 동일 식품군 내 동일 조리법으로 식품 대체가 가능합니다.
- 빵, 유제품 대체 시 당분과 지방함량이 적은 제품을 제공하도록 하며, 단백질 식품 대체 시 가공식품으로의 대체는 권장하지 않습니다.

| 구분 | 메뉴 | 대체식품 |
|---|---|---|
| 식사 | 곡류(잡곡밥) | 모든 종류의 잡곡류 (기장밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등) |
| | 김치 | 모든 종류의 김치류(백김치 ↔ 배추김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등) |
| 간식 | 곡류(빵) | 크림빵 ↔ 피자빵 ↔ 옥수수빵 ↔ 샌드위치 ↔ 카스테라 ↔ 소보로빵 등 |
| | 과일 | 모든 종류의 과일(딸기 ↔ 키위 ↔ 사과 ↔ 바나나 ↔ 귤 등) |
| | 채소 | 모든 종류의 채소(오이스틱 ↔ 파프리카스틱 등) |
| | 우유 및 유제품 | 두유 ↔ 우유 ↔ 플레인요구르트 ↔ 치즈 등 |
| 동일 식품군 | 육류 | 소 ↔ 돼지 ↔ 닭 ↔ 오리 교차변경 가능<br>*닭 → 치킨너겟(×), 돼지 → 햄구이(×), 쇠고기장조림 → 두부간장조림(×) |
| | 달걀·두부 | 달걀 ↔ 두부 교차변경 가능<br>*달걀찜 ↔ 연두부찜, 달걀말이 ↔ 두부구이, 달걀장조림 ↔ 두부간장조림<br>*달걀후라이 ↔ 소시지구이(×) |
| | 등푸른생선 | 고등어 ↔ 꽁치 ↔ 정어리 ↔ 청어 ↔ 삼치 ↔ 참치 ↔ 연어 등<br>*고등어구이 → 고등어조림(×), 고등어구이 → 삼치구이(○) |
| | 흰살생선 | 임연수 ↔ 가자미 ↔ 갈치 ↔ 동태 ↔ 대구 ↔ 도미 ↔ 조기 등<br>*가자미구이 → 가자미조림(×), 가자미구이 → 임연수구이(○) |
| | 패류 | 홍합 ↔ 꼬막 ↔ 바지락 ↔ 재첩 ↔ 굴 등 |
| | 채소류(녹색) | 시금치 ↔ 열무 ↔ 근대 ↔ 청경채 ↔ 호박 ↔ 쑥갓 ↔ 아욱 ↔ 부추 ↔깻잎 ↔ 상추 등 |
| | 채소류(흰색) | 콩나물 ↔ 숙주나물 ↔ 배추 ↔ 양배추 ↔ 도라지 ↔ 무 등 |

# 5. 식단 제공 시 주의사항

- 영유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 합니다.
- 영유아의 발달 수준과 연령 특성에 맞춰 크기·맛·조리 방법·형태 등을 고려한 급·간식을 제공합니다.
- 기도 폐색이나 이물 흡입으로 인한 위험이 높은 매끄럽고 동글동글한 음식, 딱딱한 음식, 찰기있는 음식은 제공하지 않습니다.

| 구분 | | 조리법 | 배식 | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 만 1-2세 | 만 3-5세 |
| 밥류 | 잡곡밥 | · 잡곡량 5% 이내 사용<br>· 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용 | · 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양<br>· 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공 | |
| | | | · 주 2-3회로 제공 횟수 제한<br>(소화력 고려) | · 횟수 제한 없음 |
| | 볶음밥·덮밥 | · 채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기 | · 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식 | |
| 국류 | 국 | · 건더기는 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기 | · 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음<br>(국그릇 권장) | |
| 주찬류 | 불고기용<br>(돈육·우육) | · 양념에 재기 전에 두께는 0.2cm 이하,<br>크기는 3×3cm 정도로 썰어서 조리 | · 돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리 | · 스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공 |
| | 닭 | · 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리 | · 반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의) | |
| | 생선 | · 가급적 순살 생선 사용 | · 배식 전 생선살만 발라서 제공 | |
| | 해물 | · 오징어, 조갯살 정도만 활용<br>· 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절 | · 반드시 잘게 0.5-1cm정도로 잘게 잘라서 제공<br>· 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공<br>· 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움 | |
| | 난류 | · 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 | · 삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공<br>· 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공 | |
| 부찬류 | 샐러드·<br>쌈채소 | · 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리<br>· 소스는 배식 직전에 버무려서 제공 | · 만 3-5세보다 작게 잘라서 제공<br>(조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)<br>· 삼추는 목에 붙을 수 있으니 제공 주의 | · 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공 |
| | 나물무침 | · 짜지 않도록 간에 유의 | · 2cm이하 길이로 나물을 잘라서 제공 | |
| 김치류 | 배추김치 | · 맵거나 짜지 않도록 고춧가루함량에 유의<br>(만 1-2세는 백김치 고려) | · 입보다는 줄기부분을 잘 먹을 수 있음<br>· 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공 | |
| | 깍두기 | | · 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공 | |
| 면류 | 국수·잡채 | · 면을 충분히 익혀서 조리 | · 면을 잘 끊지 못할 수있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식 | · 포크로 면이 떠지도록 지도·배려 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 떡류 | 떡 | · 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인<br>(굳어짐 없도록 주의) | · 떡류 제외<br>※ 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 동의 후 식단감수를 받아 제공 가능하며, 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 제공 가능(단, 증빙 서류 필요) | · 떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공<br>· 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘라서 제공)<br>· 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 |
| 전류 | 전 | · 나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리 | · 3×3cm정도의 크기로 제공 | · 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공 |
| 기타 | 견과류·<br>콩류·<br>옥수수 | · 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리 | · 만 1-2세는 제공하지 않음(삼킴주의)<br>※ 옥수수는 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하여 원형 그대로 제공하지 않음 | · 알레르기 원아 확인 후 제공<br>· 제공 시 잘게 부수거나 잘게 썰어서 제공 |
| | 표면이<br>미끄러운<br>음식 | · 메추리알은 푹 익혀서 조리<br>· 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리 | · 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등), 찰기있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의 | |
| | 파인애플 | · 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리 | · 브로멜린이라는 단백질 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하여 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량을 섭취하지 않도록 하며, 특히 씹아먹지 않게 지도 | |
| | 짜먹는<br>요구르트,<br>컵에 주는<br>음료 | · 컵에 이물질이 없도록 확인 후 제공 | · 쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 주의<br>· 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도 함 | |
| | 고구마,<br>강력분으로<br>만든 빵 | · 찐 음식은 충분히 푹 익혀서 조리 | · 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의(꼭 음료와 함께 제공할 수 있도록 함) | |

# 6. 식단 변경 및 감수, 기타

## 1) 식단 변경 및 감수

- 어린이 급식소의 급식은 영양사가 작성한 식단에 의하여 제공되어야 하며, 식단의 임의 변경은 불가합니다.
- 시설별 특성 및 식재료 수급 사정에 따라 불가피하게 식단 변경이 필요한 경우 동일 식품군 및 조리법으로 대체하거나 센터를 통하여 감수가 필요합니다.

| 식단 감수가 필요한 경우 | 식단 감수가 필요하지 않은 경우 |
|---|---|
| ① 다른 식품군 또는 다른 조리법으로 식단을 변경하는 경우<br>예) 시금치나물→김구이, 닭가슴살장조림→닭강정<br>② 식단 위치(날짜, 요일)를 통째로 바꾸는 경우<br>예) 월요일 식단 ↔ 수요일 식단 | ① 동일 식품군 및 동일 조리법으로 식단을 변경하는 경우<br>※ 단, 평일 기준 10일 이하로 변경 가능<br>예) 달걀찜→연두부찜, 청경채나물→시금치나물<br>② 밥, 김치류, 우유 및 유제품 제공량을 변경하는 경우<br>예) 각종 잡곡밥→백미밥, 배추김치→백김치, 깍두기→백깍두기<br>③ 제공 식단에서 추가로 급·간식을 제공하는 경우 |

- 식단 감수는 당월 15일에 게시된 식단을 바탕으로 당월 20일까지 신청을 받습니다.

※ 식단 감수 요청 방법

– 식단 감수 요청서와 수정한 식단을 센터 메일(dgnamgucenter@ccfsm.or.kr)로 보내주시기 바랍니다.

– 자세한 사항은 센터 홈페이지 내 자료마당–서식자료–식단 감수 요청서를 확인해 주시기 바랍니다.

## 2) 우유 및 유제품 제공

- 센터에서 제공하는 식단의 우유량은 모두 100ml입니다.
- 식단의 우유 및 유제품 제공량은 권장 사항이며, 어린이급식소의 상황을 고려하여 우유 제공량을 조절할 수 있습니다. 다만, 어린이의 칼슘 섭취를 고려하여 최소 100ml 이상은 꼭 제공해야 합니다.
- 우유 및 유제품 변경 시 아래 에너지 및 단백질량을 참고하여 영양가를 수정해 주시기 바랍니다.

※ 제품에 따라 영양가는 달라질 수 있으므로 영양성분표시를 확인 후 아래 표를 활용해 주시기 바랍니다.

| 구분 | 우유 | | | | | | 액상발효유 | | 호상발효유 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 용량 | 100ml | | 150ml | | 180ml | | 80g | | 85g | |
| 에너지/단백질 | 67kcal | 3g | 101kcal | 5g | 121kcal | 6g | 52kcal | 1g | 76kcal | 4g |

## 3) 기타

- 콩조림, 진미채, 떡, 포도, 방울토마토 등과 같은 식품은 소화·저작이 어려워 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 제공하지 않습니다.

※ 떡류 제공이 가능한 경우

– 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 동의 후 식단 감수를 받거나 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 기관은 제공이 가능합니다. 다만, 증빙 서류가 필요하며 식사 시간 동안 교사의 모니터링이 필요합니다.(2~4등분으로 잘라서 제공)

☎ TEL. 053-625-8400 FAX. 053-625-8490 HOMEPAGE. https://dietary4u.mfds.go.kr/daegunamgu/

대구시 남구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management