의정부시어린이사회복지급식관리지원센터
어린이급식 1팀

점심 및 2회 긴식 식단은
하루 영양섭취량 1,400kcal의 약 46%(600~680kcal) 충족 기준으로 작성됨

2026년 11월 유아(3-5세)식단

공립 녹양어린이집

식단의견소통함
2026년 3월 식단부터 식단의견소통함 운영합니다. 보내주신 의견을 모아 식단운영에 참고하겠습니다.

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	과일(사과)	크림스프&조각빵①②⑤⑥⑮⑯	과일(샤인머스켓)	과일(바나나)	연근죽	두유⑤
점심	백미밥	흑미밥	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨	기장밥	백미밥	달걀양파덮밥①⑤⑥
	애호박된장국⑤⑥	근대맑은국⑤⑥	청경채두부국⑤	미역국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥	우동장국⑤⑥
	오리채소볶음⑤⑥	쇠고기당면볶음⑤⑥⑯	동그랑땡①②⑤⑥⑩⑯	순살찜닭⑤⑥⑮	돼지불고기⑤⑥⑩	맛살샐러드①⑤⑥⑧
	새송이버섯무침⑤⑥	오이무침⑤⑥	깍두기⑨	무나물	콩나물무침⑤⑥	배추김치⑨
	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨		배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	찹쌀유과①②⑤⑥&우유②	미니우동⑤⑥	(찐감자)&우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	빵(치즈빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	608/18	604/26	606/26	605/24	644/25	413/17
날 짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	과일(토마토)⑫	과일(오렌지)&유아치즈②	씨리얼⑤⑥&우유②	과일(배)	당근죽	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	채소볶음밥⑤⑥
	두부새우젓국⑤⑨	달걀국①	설렁탕⑯	아욱된장국⑤⑥	유부맑은국⑤	근대된장국⑤⑥
	순살닭갈비⑤⑥⑮	삼치카레구이②⑤⑥⑫⑯⑱	어묵조림⑤⑥	돼지고기수육⑤⑥⑩	함박스테이크&소스①⑤⑥⑩⑫⑯⑱	군만두⑤⑥⑩⑯
	시금치나물⑤⑥	건파래자반	브로콜리숙회&흑임자소스①⑤⑥	양배추쌈	숙주나물⑤⑥	깍두기⑨
	깍두기⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	깍두기 ⑨	(배추김치)⑨	
오후간식	떡(무지개떡)&우유②	미니수제비⑥	(찐고구마)&(보리차)	감자채전⑤⑥	빵(모닝빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	606/25	602/30	679/24	601/26	670/30	383/13
날 짜	16	17	18(국없는 날)	19	20	21
오전간식	과일(바나나)&우유②	과일(샤인머스켓)	채소스틱(오이)&떠먹는요구르트②	과일(귤)	새우죽⑨	두유⑤
점심	백미밥	흑미밥	돈육짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯	기장밥	백미밥	매생이칼국수⑥
	황태뭇국⑤⑥	콩나물국⑤⑨	게살양파볶음①⑤⑥⑧	들깨버섯국⑤⑥	두부된장국⑤⑥	추가밥
	달걀조림①⑤⑥	오리불고기⑤⑥	무생채	소고기채소조림⑤⑥⑯	닭살파프리카볶음⑤⑥⑮	메밀전병③⑤⑥⑨⑩
	김자반⑤⑥	미역줄기볶음⑤⑥	배추김치⑨	오이무침⑤⑥	청경채나물⑤⑥	(깍두기)⑨
	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨		배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩⑯	(찐단호박)&(둥글레차)	미니어묵탕⑤⑥	빵(소보로빵)①②④⑥&우유②	
열량/단백질	646/30	610/22	607/28	603/31	611/35	489/22
날 짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	과일(토마토)⑫	과일(배)	견과류④⑭&떠먹는요구르트②	과일(사과)	가지죽	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	콩나물밥&양념장⑤⑥
	열무된장국⑤⑥	소고기미역국⑤⑥⑯	배추된장국⑤⑥	닭곰탕⑮	감자맑은국⑤⑥	시래기된장국⑤⑥
	돼지갈비찜⑤⑥⑩	참치당근볶음⑤⑥	임연수엿장조림⑤⑥	두부구이&양념장⑤⑥	해물완자전①②⑤⑥⑨⑰⑱	미니돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯
	숙주나물⑤⑥	얼갈이나물⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	애호박나물⑤⑨	시금치나물⑤⑥	(배추김치)⑨
	(깍두기)⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨	
오후간식	떡(기정떡)&두유⑤	채소주먹밥⑤	고구마맛탕⑤&(매실차)	구운달걀①&우유②	빵(크로와상)①②⑥&우유②	
열량/단백질	601/26	606/22	640/19	603/37	640/21	489/20
날 짜	30	생일잔치	견학식단			
오전간식	과일(귤)	과일(사과)	과일(사과)			
점심	백미밥	백미밥	새우파인애플볶음밥⑤⑥⑨			
	어묵국⑤⑥	버섯미역국⑤⑥	푸실리샐러드②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱			
	치즈달걀찜①②	소불고기⑤⑥⑯	마시는요구르트②			
	잔멸치볶음⑤⑥	콩나물무침⑤⑥	숙주나물⑤⑥			
	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨				
오후간식	씨리얼⑤⑥&우유②	빵(케이크)①②⑤⑥&우유②&꿀떡	감자버터구이②⑤			
열량/단백질	605/28	570/17	561/19			



원산지표시

쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치	
밥	죽	흑미	현미	찹쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물					식육가공품				어육가공품				
명태(동태)	꽃게	고등어	쭈꾸미	오징어	떡갈비	훈제오리	돈까스	생선까스	치킨까스	맛살	어묵	참치캔(다랑어)	해물완자
러시아산	국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산

알레르기 유발식품: ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣 ※아황산류는표백제,보존료,산화방지제목적으로사용되는식품첨가물의형태로대부분식품에포함되어있습니다.

자연식(과일) : 귤, 바나나, 사과, 배, 감, 오렌지 등
자연식 : 찐고구마, 찐감자, 찐단호박, 찐옥수수 등
떡 : 증편, 바람떡, 꿀떡, 시루떡, 백설기 등 -
자연식(채소스틱) : 고구마, 당근, 오이, 파프리카 등
빵 : 찐빵, 소보로빵, 프렌치토스트, 곡물빵, 크림빵, 모닝롤, 단팥빵 등
김치 : 배추김치, 깍두기, 백김치, 물김치 등

의정부시어린이사회복지급식관리지원센터
어린이급식 1팀

점심 및 2회 긴식 식단은
하루 영양섭취량 900kcal의 약 45%(390~440kcal) 충족 기준으로 작성됨

2026년 11월 영아(만1-2세)식단
(12개월 이후 사용)

공립 녹양어린이집

식단의견소통방
2026년 3월 식단부터 식단의견소통방 운영합니다. 보내주신 의견을 모아 식단운영에 참고하겠습니다.

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	과일(사과)	크림스프&조각식빵①②⑤⑥⑮⑯	과일(샤인머스켓)	과일(바나나)	연근죽	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨	기장밥	백미밥	달걀양파덮밥①⑤⑥
	애호박된장국⑤⑥	근대맑은국⑤⑥	청경채두부국⑤	미역국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥	우동장국⑤⑥
	오리채소볶음⑤⑥	쇠고기당면볶음⑤⑥⑯	동그랑땡①②⑤⑥⑩⑯	순살찜닭⑤⑥⑮	돼지불고기⑤⑥⑩	맛살샐러드①⑤⑥⑧
	새송이버섯무침⑤⑥	오이무침⑤⑥	깍두기⑨	무나물	콩나물무침⑤⑥	배추김치⑨
	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨		배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	찹쌀유과①②⑤⑥&우유②	미니우동⑤⑥	(찐감자)&우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	빵(치즈빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	420/13	395/17	417/18	395/16	441/17	290/12
날 짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	과일(토마토)⑫	과일(오렌지)&유아치즈②	씨리얼⑤⑥&우유②	과일(배)	당근죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	채소볶음밥⑤⑥
	두부새우젓국⑤⑨	달걀국①	설렁탕⑯	아욱된장국⑤⑥	유부맑은국⑤	근대된장국⑤⑥
	순살닭갈비⑤⑥⑮	삼치카레구이②⑤⑥⑫⑯⑱	어묵조림⑤⑥	돼지고기수육⑤⑥⑩	함박스테이크&소스①⑤⑥⑩⑫⑯⑱	군만두⑤⑥⑩⑯
	시금치나물⑤⑥	건파래자반	브로콜리숙회&흑임자소스①⑤⑥	양배추쌈	숙주나물⑤⑥	깍두기⑨
	깍두기⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	깍두기 ⑨	(배추김치)⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥	미니수제비⑥	(찐고구마)&(보리차)	감자채전⑤⑥	빵(모닝빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	394/16	391/20	442/15	390/17	445/20	270/10
날 짜	16	17	18(국없는 날)	19	20	21
오전간식	과일(바나나)&우유②	과일(샤인머스켓)	채소스틱(오이)&떠먹는요구르트②	과일(귤)	새우죽⑨	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	돈육짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯	기장밥	백미밥	매생이칼국수⑥
	황태뭇국⑤⑥	콩나물국⑤⑨	게살양파볶음①⑤⑥⑧	들깨버섯국⑤⑥	두부된장국⑤⑥	추가밥
	달걀조림①⑤⑥	오리불고기⑤⑥	무생채	소고기채소조림⑤⑥⑯	닭살파프리카볶음⑤⑥⑮	메밀전병③⑤⑥⑨⑩
	김자반⑤⑥	미역줄기볶음⑤⑥	배추김치⑨	오이무침⑤⑥	청경채나물⑤⑥	(깍두기)⑨
	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨		배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩⑯	(찐단호박)&(둥글레차)	미니어묵탕⑤⑥	빵(소보로빵)①②④⑥&우유②	
열량/단백질	442/20	397/14	392/18	392/20	420/24	340/15
날 짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	과일(토마토)⑫	과일(배)	떠먹는요구르트②	과일(사과)	가지죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	콩나물밥&양념장⑤⑥
	열무된장국⑤⑥	소고기미역국⑤⑥⑯	배추된장국⑤⑥	닭곰탕⑮	감자맑은국⑤⑥	시래기된장국⑤⑥
	돼지갈비찜⑤⑥⑩	참치당근볶음⑤⑥	임연수엿장조림⑤⑥	두부구이&양념장⑤⑥	해물완자전①②⑤⑥⑨⑰⑱	미니돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯
	숙주나물⑤⑥	얼갈이나물⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	애호박나물⑤⑨	시금치나물⑤⑥	(배추김치)⑨
	(깍두기)⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨	
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥&두유⑤	채소주먹밥⑤	고구마맛탕⑤&(매실차)	구운달걀①&우유②	빵(크로와상)①②⑥&우유②	
열량/단백질	436/19	394/14	413/13	415/25	439/15	339/14
날 짜	30	생일잔치	견학식단			
오전간식	과일(귤)	과일(사과)	과일(사과)			
점 심	백미밥	백미밥	새우파인애플볶음밥⑤⑥⑨			
	어묵국⑤⑥	버섯미역국⑤⑥	푸실리샐러드②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱			
	치즈달걀찜①②	소불고기⑤⑥⑯	무첨가단무지⑬			
	잔멸치볶음⑤⑥	콩나물무침⑤⑥	마시는요구르트②			
	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨				
오후간식	씨리얼⑤⑥&우유②	빵(케이크)①②⑤⑥&우유②&꿀떡	감자버터구이②⑤			
열량/단백질	395/18	431/15	393/12			



원산지표시

쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치	
밥	죽	흑미	현미	찹쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물					식육가공품					어육가공품				
명태(동태)	꽃게	고등어	쭈꾸미	오징어	떡갈비	훈제오리	돈까스	생선까스	치킨까스	맛살	어묵	참치캔(다랑어)	해물완자	
러시아산	국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	

알레르기 유발식품 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣 ※아황산류는표백제,보존료,산화방지제목적으로사용되는식품첨가물의형태로대부분식품에포함되어있습니다.

자연식(과일) : 귤, 바나나, 사과, 배, 감, 오렌지 등
자연식 : 찐고구마, 찐감자, 찐단호박, 찐옥수수 등
떡 : 증편, 바람떡, 꿀떡, 시루떡, 백설기 등 -
자연식(채소스틱) : 고구마, 당근, 오이, 파프리카 등
빵 : 찐빵, 소보로빵, 프렌치토스트, 곡물빵, 크림빵, 모닝롤, 단팥빵 등
김치 : 배추김치, 깍두기, 백김치, 물김치 등

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

❶ 우리나라의 김장문화



추운 겨울을 대비해 많은 양의 김치를 미리 담그는 일을 말하며, 수백 년 동안 전 국민에게 이어져 오는 생활 속 문화유산입니다.
2013년 한국의 '김장, 한국에서의 김치 만들기와 나누기'가 유네스코 인류무형문화유산으로 지정되었습니다.

❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다. 김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

항균효과 | 장내 환경 개선 | 면역 증진 효과 | 대사증후군 예방 | 항비만, 항암 효과

❸ 김치 속 나트륨 알아보기

☑ 한국인의 김치를 통한 나트륨 섭취량은 408mg으로 평균 하루 나트륨 섭취량의 12% 수준에 불과합니다.
* 식품의약품안전처 기준 1회 적정 섭취량 40~60g

☑ 김치의 주재료인 배추, 무, 마늘 등에 많은 칼륨이 몸 속 나트륨과 상호작용을 통해 나트륨 배출을 촉진시키는 역할을 합니다.



출처 : 세계김치연구소(2018)

❹ 김치, 안전하게 담그는 법



김장에 사용되는 고무장갑, 고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

주의! 김장 때 자주 사용하는 빨간 고무대야에 '식품용 기구' 표시가 없으면 공업용으로 제조되어 인체에 유해한 중금속(납·카드뮴)이 있을 수 있음



☑ 상하거나 많이 손상된 재료 사용하지 않기
☑ 김장에 사용되는 채소 깨끗하게 세척하기
☑ 칼, 도마, 용기 깨끗하게 관리하기

❺ 김치 표면의 하얀 막 '골마지'는 무엇인가요?



골마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 **효모**입니다.
김치의 경우, 주로 발효 후기에 산소와 반응한 효모가 흰색 막으로 나타나게 되며,
독성이 없어 겉부분만 걷어내고 물에 씻어 조리하면 안전하게 섭취할 수 있습니다.
(단, 실모양이나 초록색을 띄는 곰팡이는 섭취 불가)

❻ 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4℃ 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기

[출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그

가정통신문 11월호

우엉

효능

우엉은 어떤 채소일까요?

혈당 조절, 당뇨 예방	이눌린 성분이 혈당을 안정적으로 조정하고 당뇨병 예방에 도움을 줌	장 건강, 변비 예방	식이섬유가 풍부하여 장을 깨끗하게 만들고 배변 활동을 원활하게 함
성인병 예방	이눌린과 사포닌이 콜레스테롤 배출을 돕고 혈관 건강에 도움을 줌	항산화, 노화억제	몸속 유해물질(활성산소)을 줄여 건강 유지에 도움을 줌

아삭아삭한 식감과 은은한 향이 매력적인 우엉은 다양한 볶음, 조림, 튀김 등 다양한 요리에 활용되는
우리 식탁의 친숙한 뿌리 채소로, 성장기 아이들에게 좋은 채소입니다.

★ 닭고기 우엉밥 만들기 ★

필요한 재료는?



(2~3인 기준)

쌀 300g, 닭다리살 200g, 채 썬 우엉, 당근 , 대파, 표고버섯,
건다시마, 다진마늘, 진간장, 맛술, 참기름, 식초, 소금, 후추

맛있게 먹어요 !



영양 가득 맛있는 한 끼 완성 ♥

레시피

1



당근은 채썰고, 대파는 어슷썰며
표고버섯은 먹기 좋은 크기로 자른다

2



우엉은 식초 물에 담가 아린맛을 제거하고,
물 300ml에 다시마를 넣어 우려낸다

3



한 입 크기로 자른 닭고기에
맛술 1큰술과 소금·후추로 밑간한다

4



냄비에 참기름을 두르고 다진 마늘과
대파를 먼저 볶아 향을 낸다

5



닭고기를 넣고 겉면이 살짝
익을 정도로 볶는다

6



우엉과 당근을 넣어 살짝 볶는다

7



진간장 2.5큰술, 맛술 1큰술을
넣어 가볍게 섞어준다

8



쌀(300g), 다시마물(300ml), 볶은재료,
표고버섯을 넣어 압력밥솥 백미(30분)로 취사한다

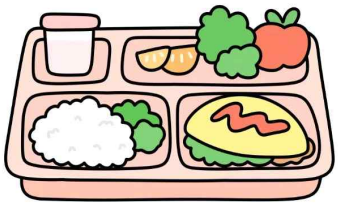
9



밥을 지은 뒤 5분 뜸을 들이고 가볍게
섞어 참기름을 둘러 마무리한다

아침식사

성장기 아이들에게 아침식사는 왜 중요할까요?



간식이란?

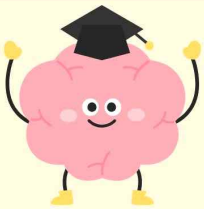
간식은 식사 사이 부족한 에너지를 보충하는 가벼운 음식으로,
과일·우유·요거트 등
간단히 섭취하는 것을 말합니다.

센터 제공 식단 안내

의정부센터에서는 만 3~5세 유아의
올바른 식습관 형성과 신체 발달을 위해
오전 간식으로 죽(미음)을
정기적으로 제공하지 않습니다

씹는 활동(저작)이 곧 '두뇌 발달' 입니다

만 3~5세는 저작 기능과 구강 근육이 완성되는 중요한 시기입니다.
이러한 성장기 시기의 저작 활동은 씹는 힘을 기르는 중요한 과정이며,
씹는 자극은 두뇌 발달 및 집중력 향상에 긍정적인 영향을 줍니다.



규칙적인 식사 리듬이 필요합니다

유아기는 규칙적인 식사와 간식 리듬 형성이 중요한 시기입니다.
죽은 같은 양 대비 열량과 단백질 등의 영양 밀도가 낮은 편이며,
소화가 빨라 포만감이 충분히 형성되지 않아
하루 전체 영양 균형이 깨질 수 있습니다.



다양한 식감 경험은 편식을 예방할 수 있습니다

만 3~5세는 다양한 식감 경험을 통해 식습관이 형성되는 시기로,
죽과 같은 부드러운 음식의 반복 섭취는 다양한 식감 경험을 제한하여
다른 질감의 음식에 대한 거부감이나 편식으로 이어질 수 있습니다.





어린이집에서의 원활한 식사와 균형 잡힌 영양 섭취를 위해
등원 전 가정에서 간단한 아침 식사를 할 수 있도록 협조 부탁드립니다.
아침 식사는 유아의 두뇌 활동과 하루 일과 적응에 중요한 역할을 합니다.

*참고: 질병관리청 국가건강정보포털, 국민건강지식센터

의정부시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영유아
유제품 간식 제공 안내

영유아 일일 권장 칼슘 섭취량

만1-2세 (1일)	만3-5세 (1일)	→	만1-2세 (7일)	만3-5세 (7일)
450mg	550mg		3,150mg	3,850mg



유제품 간식의 칼슘량

200ml 1컵 기준



칼슘 200mg

약 17g 1장 기준



칼슘 160~200mg

85g 1개 기준



칼슘 100~120mg

하루 칼슘 섭취량을 다 채우려면 ?

200ml 1컵 기준



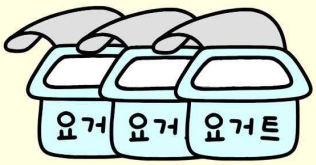
2컵 이상 섭취

약 17g 1장 기준



2장 이상 섭취

85g 1개 기준



3개 이상 섭취

★ 유제품은 칼슘의 주요 공급원이지만, 제시된 섭취량은 유제품 기준 예시입니다. ★
한 번에 많이 섭취할 경우 소화 불편이 있을 수 있으므로 나누어 섭취하고
다양한 식품군을 통해 균형 있게 섭취하는 것이 좋습니다.

유제품 간식 제공 안내 및 섭취 안내

칼슘 섭취를 위해 매일 유제품 섭취를 권장하고 있으나,
운영 여건 및 단가를 고려하여 **주 3회 이상** 식단에 반영하고 있습니다.
되도록 식단은 변경 없이 사용하고 추가 배식이 가능한 경우
유제품을 추가로 제공해 주시기 바랍니다.

*참고: 한국인 영양소 섭취 기준(2025), 어린이급식관리지침서(2023)

CCP일지는 추후 식단과 함께 제공하지 않습니다. 아래 홈페이지 사용바랍니다.

https://dietary4u.mfds.go.kr/board.es?mid=il0303000000&bid=IL06

집단 급식소 CCP 일지 작성 예시

- 위생관리 점검표 -

※ 해당 서식은「집단급식소 급식안전관리기준」제3조, 제5조에 따라 제작되었습니다.

점검자 : (인)

	점검 사항		점검결과					조치 사항
			월	화	수	목	금	
			/	/	/	/	/	
CCP1 개인 위생 관리	복장 관리	위생복, 위생모, 마스크, 앞치마 착용, 장신구 미착용 여부	X	○	○	○	○	마스크 착용
	건강 상태	식품취급자(조리종사자 포함) 건강상태	○	○	○	○	○	
CCP2 식재료 검수 및 보관 관리	검수 일지	식재료 검수일지 작성, 보관 여부	○	○	○	○	○	
	소비 기한	식재료의 소비기한 경과 확인	○	○	○	○	○	
	구분 보관	식품, 비식품(세척제, 소독제 등)을 구분 보관 여부	○	○	○	○	○	
	냉장·냉동고 관리	냉장고·냉동고 적정온도 여부	○	○	○	X	○	냉장온도 재설정
CCP3 조리 관리	세척 및 소독	가열하지 않고 생으로 제공하는 채소·과일을 소독할 경우 식품첨가물로 허용된 살균제 사용 및 충분한 헹굼 여부	○	X	○	○	○	염소소독 교육
	조리 시 주의사항	육류, 어류 등 동물성원료(돈가스, 만두 등 분쇄육 등)를 가열 조리하는 경우 식품의 중심부까지 충분히 익힘 여부	○	○	○	○	X	재가열 후 중심온도 측정
		해동은 위생적인 방법으로 실시, 해동식품 재냉동 금지 확인	○	○	○	○	○	
		시간 관리가 필요한 식품은 배식 시작 전 1시간 30분 이내 또는 배식 직전 혼합/ 차갑게 배식하는 식품의 경우 혼합 전 냉장보관, 혼합 후 배식 직전까지 냉장보관 (10℃ 이하)	○	○	○	○	○	
	구분 사용	칼·도마(어류·육류·채소류) 용도별 구분 사용 여부	○	○	○	○	○	
CCP4 배식 및 보존식 관리	배식	배식용 보관용기는 세척·소독·건조된 것을 사용하며 조리된 음식은 뚜껑 등을 덮어 교차오염 되지 않도록 관리	○	○	○	○	○	
	배식 후 관리	배식대에서 배식하고 남은 음식물 재사용·조리 또는 보관 여부	○	○	○	○	○	
	보존식	보존식 보관 및 관리기준(-18℃이하, 144시간 이상) 준수 여부	○	X	○	○	○	냉동온도 재설정 및 점검
CCP5 시설 관리	시설	자외선 또는 전기살균소독기, 열탕세척 소독시설, 환기시설 정상 작동 확인	○	○	○	X	○	자외선소독고 수리 요청, 열탕 소독
		배수구 청결관리 여부(조리장 바닥에 배수구 있는 경우)	○	○	○	○	○	

※ 기록 방법 : 적합 ○, 미흡 △, 부적합 ×, 해당사항 없을 경우 - 표기, 부적합 시 조치 사항 기록

항목별 온도 기록		월	화	수	목	금
냉장·냉동고 온도	냉장(℃)	4.5℃	3.7℃	4.9℃	4.8℃	4.8℃
	냉동(℃)	- 18.5℃	- 19.1℃	- 18.3℃	- 18.9℃	- 18.2℃
	보존식 냉장고(℃)	- 18.3℃	- 13.5℃	- 19.2℃	- 18.8℃	- 19.1℃
중심온도 측정 : 두꺼운 메뉴 탐침 : 얇은 메뉴 적외선	메뉴명	돈육감자조림	쇠고기폭찹	치즈닭갈비	순살가자미조림	동그랑땡구이
	측정 온도(℃)	78℃	80℃	83℃	85℃	71℃
	메뉴명	생선가스	순살고등어구이	오리고기구이	새우살달걀볶음	닭살간장조림
	측정 온도(℃)	85℃	86℃	83℃	87℃	80℃

집단 급식소 CCP 일지

– 위생관리 점검표 –

※ 해당 서식은 「집단급식소 급식안전관리기준」 제3조, 제5조에 따라 제작되었으며, 위생관리 점검표와 같음 가능

점검자 : (인)

점검 사항			점검결과					조치 사항
			월	화	수	목	금	
			/	/	/	/	/	
CCP1 개인 위생 관리	복장 관리	위생복, 위생모, 마스크, 앞치마 착용, 장신구 미착용 여부						
	건강 상태	식품취급자(조리종사자 포함) 건강상태						
CCP2 식재료 검수 및 보관 관리	검수 일지	식재료 검수일지 작성, 보관 여부						
	유통 기한	식재료의 소비기한 경과 확인						
	구분 보관	식품, 비식품(세척제, 소독제 등)을 구분 보관 여부						
	냉장 냉동고 관리	냉장고·냉동고 적정온도 여부						
CCP3 조리 관리	세척 및 소독	가열하지 않고 생으로 제공하는 야채·과일을 소독할 경우 식품첨가물로 허용된 살균제 사용 및 충분한 헹굼 여부						
	조리 시 주의 사항	육류, 어류 등 동물성원료(돈까스, 만두 등 분쇄육 등)를 가열 조리하는 경우 식품의 중심부까지 충분히 익힘 여부						
		해동은 위생적인 방법으로 실시, 해동식품 재냉동 금지 확인						
		시간 관리가 필요한 식품은 배식 시작 전 1시간 30분 이내 또는 배식 직전 혼합/ 차게 배식하는 식품의 경우 혼합 전 냉장보관, 혼합 후 배식 직전까지 냉장보관 (10℃ 이하)						
	구분 사용	칼·도마(어류·육류·채소류) 용도별 구분 사용 여부						
CCP4 배식 및 보존식 관리	배식	배식용 보관용기는 세척·소독·건조된 것을 사용하며 조리된 음식은 뚜껑 등을 덮어 교차오염 되지 않도록 관리						
	배식 후 관리	배식대에서 배식하고 남은 음식물다시 사용·조리 또는 보관 여부						
	보존식	보존식 보관 및 관리기준(-18℃이하, 144시간 이상) 준수 여부						
CCP5 시설 관리	시설	자외선 또는 전기살균소독기, 열탕세척 소독시설, 환기시설 정상 작동 확인						
		배수구 청결관리 여부(조리장 바닥에 배수구 있는 경우)						

※ **기록 방법 : 적합 ○, 미흡 △, 부적합 ×, 해당사항 없을 경우 – 표기, 부적합 시 조치 사항 기록**

항목별 온도 기록		월	화	수	목	금
냉장·냉동고 온도	냉장(℃)					
	냉동(℃)					
	보존식 냉장고(℃)					
중심온도 측정 : 두꺼운 메뉴 탐침 : 얇은 메뉴 적외선	메뉴명					
	측정 온도(℃)					
	메뉴명					
	측정 온도(℃)					