

<식단 안내 사항>

■ 1~2세와 3~5세 식단의 메뉴는 구분은 **밑줄**로 표시하였으니 확인해 주시기 바랍니다.

■ 감수 유의사항

○ 시설별 특성 및 식재료 수급 상황에 따라 식단 변경 시, 아래 대체 식품표를 참고하여 동일 식품군·조리법으로 변경하시기 바랍니다.

(★ 조리법 변경 시 반드시 식단 감수 필요)

○ 감수 신청 없이 가능한 경우

ex) 같은 날짜 내 전체 식단 변경(오전 간식 - 점심 - 오후 간식)

ex) 센터 식단 제공 + **추가 메뉴 제공**

ex) 밥류, 김치류, 과일·채소류(★경기도 어린이 건강 과일로 변경), 우유 및 유제품(두유 포함) 등

○ 감수 신청이 필요한 경우

ex) 다른 식품군, 조리법의 메뉴로 변경

ex) '생일식단', '견학식단' 등 별도 식단 사용

ex) 같은 주 내 요일 간 식단 교환

○ 감수 기간 이후 식재료 수급 사정 등에 의해 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우(감수 불가)

→ 동일 식품군, 동일 조리법 내 대체 제공 (★담당 영양사 유선 확인 권장)

■ 식단감수 요청방법

- 기간: 식단 게시 익일부터 5일(주말 제외)

- 방법: 식단 변경(식단 변경 사유 반드시 작성) → 센터메일(yp@ypccfsm.com) 또는 전화(031-775-7207) 신청

→ 식단감수 확인(영양팀 검토 → 팀장 승인 → 센터장 승인 → 식단감수 확인서 발송(소요기간:1~3일)) → 식단감수 발송

- 식단감수 확인서 확인 후(식단감수 확인서 보관 / 식단 기관 내 게시 / 수정된 식단 학부모 안내)

■ 동일 식품군 내 대체 식재료 예시(동일 식품군 내 대체 식재료(가공식품 지양)를 활용하여 동일 조리법으로 영양소·열량까지 고려하여 제공 권장)

구분	메뉴	대체식품
식사	곡류(잡곡밥)	모든 종류 잡곡류 (기장밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥 등)
	김치류	모든 종류 김치류 (백김치↔배추김치↔깍두기 등)
간식	곡류 (떡·빵류)	떡 (백설기↔시루떡↔바람떡↔송편↔증편 등) * 특히 인절미, 찹쌀떡 주의 * 운영위원회를 통해 협의된 시설에 한하여 떡 제공 가능 (순회방문 시 증빙서류 확인)
		빵 (크림빵↔피자빵↔옥수수빵↔잼샌드위치↔카스텔라↔소보로빵 등) * 당분과 지방함량이 많은 빵 주의
	과일·채소류	모든 종류의 과일 (딸기↔키위↔사과↔바나나↔귤↔포도 등)
		모든 종류의 채소 (오이스틱↔파프리카스틱↔방울토마토 등)
	우유 및 유제품 (두유 포함)	두유↔우유↔플레인요구르트↔치즈 등 * 우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 제공 * 당 함량이 적은 가공 유제품 허용
동일 식품군	육류	
	소↔돼지↔닭↔오리 교차 변경 가능 ex) 닭→치킨너겟(X), 돼지→햄(X), 쇠고기장조림→두부간장조림(X)	
	달걀↔두부 교차 변경 가능 ex) 달걀찜→연두부찜(O), 달걀말이→두부구이(O), 달걀장조림→두부간장조림(O) ex) 달걀후라이↔소시지구이(X)	
	생선 (가공 제품이 아닌 생선 안에서 변경, 순살 생선 권장)	등푸른생선
		고등어↔꽂치↔정어리↔청어↔삼치↔참치↔연어 등 ex) 고등어구이→삼치구이(O), 고등어구이→고등어조림(X)
	채소군	흰살생선
		임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔도미↔조기 등 ex) 가자미구이→가자미조림(X), 가자미구이→임연수구이(O)
	채소군	녹색채소
		시금치↔열무↔근대↔청경채↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎↔상추 등
		흰색채소
		콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등

원산지 표시	쌀				콩류			배추김치	
	밥	현미	잡쌀	누룽지	두부	두부류(연두부, 순두부 등)	콩비지	배추	고춧가루
	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산
	육류						식육·어육가공품		
	쇠고기(국내산일 경우 식육 종류 체크)		쇠고기(외국산)		돼지고기	닭고기	오리고기		
	(국내)산 한우, 육우		(미국)산		(국내)산	(국내)산	(국내)산	()산	()산
수산물									
	다시멸치	국물용디포리	잔멸치	새우	건새우	임연수	오징어		
	(국내)산	(베트남)산	(국내)산	(태국)산	(국내)산	(미국)산	(원양)산		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으 므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으나 참고하여주시기 바랍니다.								

※위 식단은 양평군어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.
※12~35개월 영유아는 **메추리알**을 작게 썰린 형태로 제공해 주시기 바랍니다.

<식단 참고사항>

※ 양평군 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 어린이 안전과 관련하여 **‘고구마, 감자, 삶은 달걀’**을 사용할 경우 **목이 메지 않도록 2~4등분으로 잘게 자른 후 물·음료와 함께 제공**하는 것을 권장 드리고 있습니다. 또한, 식사시간 동안 선생님들의 모니터링 부탁드립니다. 감사합니다.

◎ 어린이집·유치원의 상황에 맞는 종류로 선택 가능하며 식단에 구체적인 식품명을 기재하여 부모님께 보내주시기 바랍니다.

또한, 급식일지 또는 운영일지에 기입할 때도 구체적인 식품명을 기재하셔야 합니다.

자연식품	배, 귤, 석류, 사과, 멜론, 대추, 당근스틱, 오이스틱, 파프리카스틱, 고구마스틱, 전옥수수, 찐고구마, 찐감자 등
빵	롤케이크, 머핀, 소보로, 카스텔라, 크림빵, 식빵, 핫도그, 도넛 등
떡	12~35개월 영유아는 떡류 제외
잡곡밥	기장밥, 보리밥, 수수밥, 율무밥, 찰쌀밥, 차조밥, 현미밥, 흑미밥 등
김치	백김치, 배추김치, 깍두기, 오이피클, 물김치, 열무김치 등
차	보리차, 결명자차, 옥수수차, 오미자차, 매실차 등

■ 알레르기 유발 식품에 따른 대체가능 식품

- * 알레르기 식단에는 센터에서 제공하는 표준레시피를 기준으로 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
- * 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니 제품의 표시사항을 확인 후 사용해주시기 바랍니다.

식품군	대체식의 예
과일류	복숭아 ▶ 사과, 참외, 포도, 오렌지 등
견과류 및 종실류	땅콩 ▶(교차반응이 없는 경우) 호두, 잣, 은행 등 ▶(교차반응이 있는 경우) 달걀 등 단백질 식품 (교차반응이 있는 경우)
난류	달걀 ▶ 소고기, 돼지고기, 닭고기, 조기, 갈치, 두부 등
어류	고등어 ▶(교차반응이 없는 경우) 명태, 임연수, 조기 등 흰살생선 ▶(교차반응이 있는 경우) 소고기, 돼지고기, 닭고기 (교차반응이 있는 경우)
채소류	토마토 ▶(교차반응이 없는 경우) 오이, 당근, 사과, 참외 등 오이 ▶(교차반응이 있는 경우)가지, 콩나물 등
갑각류	새우 ▶(교차반응이 없는 경우) 게 등 다른 갑각류 ▶(교차반응이 있는 경우) 두부, 소고기, 닭고기
두류	두부 ▶ 달걀, 소고기, 닭고기, 돼지고기, 고등어, 갈치 등 콩나물 ▶ 무, 시금치, 아욱, 근대 등 두유 ▶ 우유
우유류	우유 ▶ 칼슘강화 두유
곡류	메밀, 밀▶ 떡 등 쌀가루로 만든 음식
육류	돼지고기▶ 소고기, 닭고기, 두부, 달걀, 고등어, 조기 등

■ 센터에서 제공하는 생일·견학식단을 사용하는 경우

생일식단	견학식단
★키위, 짜먹는요구르트②	★귤, 치즈②
흰쌀밥 닭가슴살미역국⑤⑥⑩ 돈육파프리카잡채⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	햄채소주먹밥①②⑤⑥⑩⑫⑫ 미니돈까스+케첩①⑤⑥⑩⑫ 사과주스
생일케이크①②⑤⑥, 우유②	소보로빵①②④⑥, 우유②
453/15/257	451/16/198

■ 원산지 표시

2023년 7월 1일부터 표기해야 하는 품목 추가!

수산물 중 **가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어 및 부세** 사용 시에는 반드시 정확하게 원산지 표시해야 함

☑ 원산지 표시대상 품목

쌀 (밥,죽,누룽지) / 배추김치 중 배추와 고춧가루 / 콩 (두부류, 콩비지,콩국수만 표시) / 쇠고기 / 돈육 / 닭고기 / 오리고기 / 낙지 / 오징어 / 꽃게 / 명태 / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뽕장어 / 다랑어 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁쉥이 / 전복 / 방어 및 부세

<조리 및 배식 참고사항>

◎ 모든 음식은 어린이집·유치원의 상황(영유아 연령 분포 고려)에 맞게 아이들이 먹기 좋은 크기로 조리하고, 맵고 짜지 않으며, 배식 시 뼈나 가시가 있는 것은 잘 선별하여 배식하는 것을 원칙으로 합니다. 다음 표의 내용을 고려하여 조리 및 배식하시기 바랍니다.

■ 밥류

메뉴	1-2세	3-5세	유의사항
잡곡밥류	잡곡 양은 전체의 5% 제공 / 충분히 불린 뒤 조리 / 혼합 잡곡 사용을 지양함		
볶음밥류	0.3 * 0.3 * 0.3 cm 이하		밥과 함께 떠질 수 있는 크기로 조리
카레라이스류	1 * 1 * 1 cm 이하		

■ 국류

메뉴	1-2세	3-5세	유의사항
국류	1 * 1 * 0.3 cm 이하	2 * 2 * 0.3 cm 이하	손가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리

■ 주찬류 (조리 완료 후 기준)

메뉴	1-2세	3-5세	유의사항
돈육, 우육 (불고기용)	1 * 1 * 0.2 cm 이하	2 * 2 * 0.2 cm 이하	
돈육, 우육 (장조림용)	1 * 1 * 1 cm 이하		
소세지	1cm 미만으로 잘게 잘라서 제공		
메추리알 장조림	2 ~ 4 등분		표면이 미끄러우므로 2~4등분으로 작게 잘라 씹어 삼키도록 지도
닭고기요리	1 * 1 * 0.5 cm 이하	2 * 2 * 0.5 cm 이하	뼈가 제거된 닭가슴살, 닭다리살을 이용
생선	두께 = 2 cm		배식 전 생선살만 발라서 제공 (가급적 순살 사용 권장)
해물	0.5 ~ 1 cm		

■ 부찬류

메뉴	1-2세	3-5세	유의사항
나물류	1 ~ 2 cm 이하	2 cm 이하	짜지 않도록 유의하여 간할 것
샐러드류	1 * 1 * 1 cm 이하	2 * 2 * 1 cm 이하	생채소는 반드시 소독 후 사용 배식 직전 버무려서 제공

■ 김치류

메뉴	1-2세	3-5세	유의사항
배추김치	1 cm 이하	1 cm 이하	1~2세 : 백김치 또는 씻어서 사용 3세 이상 : 고춧가루 함량 줄임
깍두기	1 cm 이하		1~2세 : 흐르는 물에 씻은 뒤 삼김에 유의하여 반드시 잘게 잘라서 제공

■ 간식 및 기타

메뉴	1-2세	3-5세	유의사항
빵(롤케이크)	두께 = 1.5 cm 이하	두께 = 2 cm 이하	
떡	떡류 제외	2~4등분으로 잘게 잘라서 물·음료와 함께 제공, 떡류 섭취 시 모니터링 및 주의	운영위원회를 통해 협의된 시설에 한하여 떡 제공 가능 (순회방문지도 시 증빙서류 확인)
채소스틱	1 * 1 * 0.3 cm 이하	2 * 2 * 0.3 cm 이하	
표면이 미끄러운 음식	2 ~ 4 등분, 껍질 제거	2~4 등분	예) 방울토마토, 포도, 도토리묵, 청포묵
과일	두께 = 1.5 cm 이하	두께 = 2 cm 이하	
찜류	2 * 2 * 1 cm 이하	1/2 ~ 1/3개 제공	목이 메이지 않도록 음료와 함께 제공 1~2세 : 손가락 떠먹을 수 있도록 잘라서 제공
전/튀김류	폭 = 1 ~ 2 cm 이하	폭 = 2 ~ 3 cm 이하	튀긴 후 먹을 수 있는 크기로 절단
면류	길이 = 1 ~ 2 cm 이하	길이 = 3 cm 이하	1~2세 : 면을 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있도록 배식 3세 : 포크 사용
견과류	만 1~2세는 제공하지 않음(삼킴주의)	잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공	알레르기 원아 확인 후 제공
옥수수	썰서 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리하여 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음		

