

식단 안내문

■ 식단의 구분 및 구성특징

영아 · 유아를 대상으로 한 식단을 작성하여 제공하며, 제공하는 식단의 종류 및 특징은 아래 표와 같습니다.

구분	영아기		유아기	
대상	영아(0세, 4~11개월)		유아(1~2세)	유아(3~5세)
종류	이유식		간식 및 일반식	
구성	이유식	초기	죽식형	오전 · 오후 간식 및 점심
		중기	일반형	오전 · 오후 간식 및 점심
		후기	시간연장형	저녁
연령별 특징	영아기 식단(이유식)		유아기 식단(1-2세, 3-5세)	
	- 영아의 생리적 발달 및 섭식 발달, 영양적 필요, 알레르기 등을 고려하여 식단을 구성합니다. - 이유단계 및 영아의 상황에 따라 이유식 및 간식의 제공횟수를 조절하여 영아의 1일 영양소섭취 기준을 충족할 수 있도록 제공합니다. - 초기(4~5개월) : 미음과 같은 유동식으로 제공하고, 3~4일 같은 이유식을 제공하여 식재료에 따른 알레르기 유무 확인 - 중기(6~8개월) : 부드러운 죽과 같은 반고형식으로 제공 - 후기(9~11개월) : 무른 밥과 같은 고형식으로 제공 - 중 · 후기 이유식은 같은 음식을 제공하되, 형태와 농도를 다르게 조리하여 제공합니다.		- 오전 간식의 메뉴 구성에 따라 죽식형과 일반형으로 구성합니다. - 점심식사와 저녁식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치' 로 구성합니다. - 매주 토요일은 일품요리, 국, 부찬, 김치' 로 끼니를 구성합니다. - 간식은 오전간식과 오후간식으로 구분됩니다. - 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 신선 간식(자연간식)을 제공합니다. 예) ◆사과, ◆편감자 등 1세 초기(12-15개월)의 유아는 발달상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 1세의 음식 조리보다 식재료 크기를 작게 하여 제공합니다.	

■ 식단의 영양 제공량

연령별 1일 에너지 및 영양소 권장섭취량	구분		제공식단 열량(Kcal) (오전 · 오후 간식 및 점심)	1일 에너지(kcal)	탄 : 단 : 지 에너지 구성비율(%)	단백질(g)
	영아	0~5개월	초기 25-30	500	-	10
		6~11개월	중기 60-70 후기 100-120	600	-	15
	유아	1~2세	390-440 (1일 에너지의 평균 45%)	900	55-65 : 7-20 : 20-35	20
		3~5세	600-680 (1일 에너지의 평균 46%)	1,400	55-65 : 7-20 : 15-30	25
	- 에너지는 연령별 필요추정량 적용 - 에너지 외 영양소는 권장섭취량을 급식계획 기준량으로 적용 - 권장섭취량 기준이 없어 총분섭취량 기준 적용 [참고] 2020 한국인 영양소 섭취기준(한국영양학회, 2020)					

■ 식품알레르기 표기 관리

「학교급식법」에 근거한 식품알레르기 유발물질 표기를 번호로 알레르기 정보를 제공합니다.

• 식품 알레르기 정보

- ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣
- 식품알레르기 유발식품 정보공지 강화로 인해 양념류(간장, 된장, 고추장), 콩기름도 알레르기 유발물질에 관한 표기를 합니다.
 - 아황산류에 대한 알레르기 표기를 식단표에 하였습니다.
 - 예시) 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

■ 어린이 기호식품 품질인증



- 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품은 식품의약품안전처에서 인증한 식품입니다.
- 식단 제공 시 어린이 기호식품 품질인증 마크가 표시된 식품 사용을 권장합니다.
- '식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 건강 · 영양 → 어린이 · 청소년 식생활 안전관리 → 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증식품 목록' 에서 인증 제품을 확인하실 수 있습니다.

■ 식단 안내

- ◆ : 주 3회 자연 간식입니다.
- ■ 파란색 글씨 : 유아연령(1-2세, 3-5세) 구분식단입니다. ■ 주황색 글씨 : 제철 식재료 메뉴입니다.
- ■ 보라색 글씨 : 어린이집에서 자체적으로 추가한 메뉴입니다.
- 매월 생일 식단이 제공됩니다.
- 제철 식재료를 활용한 저탄소 그린 식단 레시피를 제공하고 있습니다. 조리법은 첨부된 레시피를 참고해 주시기 바랍니다.
- 식단표 메뉴 하단에 에너지 및 단백질 양에 대한 정보 및 식품 알레르기 유발 식품 정보를 음식명 옆에 번호로 표시하였습니다.
- 원산지 표시 대상 식품의 원산지 표시를 위한 식단표 하단에 작성해 주시기 바랍니다.
- 저염 급식을 위해 매일 국의 염도를 측정하여 일지에 작성해 주시기 바랍니다.
- 메뉴명이 동일하더라도 양념의 농도 및 제공 크기 등을 조절하고 저작 및 소화를 고려하여 제공해 주시기 바랍니다.
- 식단표와 식단 안내문은 매월 1회 정보공시사이트를 통해 게시하시기 바랍니다. (영유아보육법 시행령 별 1의 4 : 식단표 매월 1회 공시의무)

				1 [목]		2 [금]				
오전 간식				당근치즈죽 ②		단호박죽				
점심				기장밥 쇠고기무국 ⑤⑥⑬ 닭살데리야끼조림 ②⑤⑥⑬⑮ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		차조밥 팽이미소장국 ⑤⑥ 돈불고기 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨				
오후 간식				들기름메밀국수 ③⑥		◆골드키위 떠먹는요구르트 ②				
열량/단백질				625.4/28.7	437.8/20.1	548/20	383.6/14			
5 [월]		6 [화]		7 [수]		8 [목]		9 [금]		
오전 간식		두부브로콜리죽 ⑤		게살죽 ⑧		채소죽				
점심	개천절 대체휴일	백미밥 미역국 ⑤⑥ 생선까스+타르타르 ①⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		수수밥 두부된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 상추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		차조밥 소고기우거지국 ⑤⑥⑬ 메추리알곤약장조림 ①⑤⑥ 브로콜리볶음 깍두기 ⑨		한글날		
오후 간식		삶은달걀 ① 엔요요구르트 ②		허니간장치킨 ⑤⑥⑬ ◆사과 우유 ②		해물양배추전 ①⑤⑥⑬ 유기농푸른사과주스				
열량/단백질		700.5/27.7	490.3/19.4	639.2/27.6	447.4/19.3	580/22.7	406/15.9			
12 [월]		13 [화]		14 [수]		15 [목]		16 [금]		
오전 간식	참치죽		누룽지죽+오이스틱		감자죽		장국죽 ⑤⑥⑬		새우죽 ⑨	
점심	차조밥 두부탕국 ⑤⑥⑬ 고구마닭갈비 ⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음 ⑤ 배추김치 ⑨		수수밥 시금치된장국 ⑤⑥ 돈사태찜 ⑤⑥⑩ 청포묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		기장밥 물만두국 ①⑤⑥⑩ 삼치구이 ⑥ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		백미밥 닭살등복닭곰탕 ⑮ 들기름두부구이 ⑤ 김자반 ⑤ 깍두기 ⑨		수수밥 콩가루배춧국 ⑤⑥ 소고기찜스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 마카로니샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨	
오후 간식	◆씨없는포도 떠먹는요구르트 ②		◆찐고구마 우유 ②		핫도그 ①②⑥⑩ 검은콩두유		짜장면 ①⑤⑥⑩⑬⑮⑮ ◆배 슬라이스치즈 ②+우유 ② 딸기잼모닝빵샌드위치 ①②⑥			
열량/단백질	601.3/28.1	420.9/19.7	561.3/25.8	392.9/18	680.3/25.3	476.2/17.7	589/28.8	433.5/24.1	692.6/25.7	484.8/18
19 [월]		20 [화]		21 [수]		22 [목]		23 [금]		
오전 간식	고구마죽		흰살생선죽		버섯죽		연근죽		오트밀죽 ②	
점심	기장밥 오징어국 ⑤⑥⑬ 콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		설렁탕 ⑬ 삼색채소계란말이 ①⑤ 오이탕탕이 깍두기 ⑨		수수밥 바지락미역국 ⑤⑥⑬ 등그랑땡전 ①⑤⑥⑩ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		차조밥 근대된장국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑬ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		기장밥 들깨수제비국 ⑤⑥ 새우살채소볶음 ⑤⑥⑨ 숙주미나리무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후 간식	감자고로케 ⑤⑥ ◆바나나 우유 ②		다진유부주먹밥 ⑤ 볶은보리차		치즈 ②+보리과자 ⑥ ◆골드키위 엔요요구르트 ②		찐고구마 우유 ②		김말이튀김 ②⑤⑥⑬ ◆사과 우유 ②	
열량/단백질	674.2/21.6	471.9/15.1	706.7/27.6	494.7/19.3	526.2/23.8	368.3/16.7	691.3/21.6	483.9/15.1	586.4/24.5	410.5/17.1
26 [월] 생일잔치		27 [화]		28 [수] 5-7세유아교육진흥원		29 [목]		30 [금]		
오전 간식	채소죽		당근양파죽		채소죽		닭죽 ⑮		브로콜리스프 ②⑥	
점심	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 치즈돈까스+소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑮ 배추김치 ⑨		백미밥 감자국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑮ 호박고지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		표고버섯콩나물밥+양념장 ⑤⑥ 아욱국 ⑤⑥ 연근탕수 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 짜요짜요 ②		백미밥 황태국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 양배추찜+쌈장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		수수밥 쇠고기버섯국 ⑤⑥⑬ 카레임연수구이 ⑤⑥⑦ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후 간식	케이크 ①②⑥ 엔요요구르트 ② ◆바나나		갈비만두 ①②⑤⑥⑩⑬ 오렌지주스(아침의 주스)		시리얼 ⑤ ◆샤인머스켓 우유 ②		토마토시금치프리티타 ①②⑤⑫ 검은콩두유		치즈스틱 ②⑤ ◆바나나 우유 ②	
열량/단백질	882.7/35.8	617.9/25	616.6/29	431.6/20.3	601.1/14.5	420.8/10.1	708.1/41.6	489/28.9	652.2/21.5	456.5/15
알레르기 유발식품	① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									
식단안내	■ 파란색 글씨 : 유아연령(만1-2세, 만3-5세) 구분식단입니다.									
	■ 주황색 글씨 : 10월 제철 식재료는 (연근)을 포함한 메뉴입니다.									
	■ 보라색 글씨 : 어린이집에서 자체적으로 추가한 메뉴입니다.									

• 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공됩니다.

• 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 등 식재로 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경될 수 있습니다.

원산지	쌀			콩		배추김치		육류		
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 ☑ 한우 □ 육우 □ 젓소
	수산물								식육가공품	
표기	생선까스	게살죽	해물양배추전	참치죽	오징어국	전복죽	카레임연수구이			
	명태	꽃게	오징어	참치캔(다랑어)	오징어	전복	임연수			
	러시아산	중국산	국내산	원양산	국내산	국내산	러시아산			