어린이집 식단 안내문

◆ 식단 기본 정보

● 식단의 구분

- 신안군어린이·사회복지급식관리지원센터는 영아, 유아 및 취학아동을 대상으로 실제 사용하는 식단을 작성하여 제공하며 실제 사용하는 식단 종류는 아래 표와 같습니다.

[신안군어린이·사회복지급식관리센터 개발·제공 '24년 식단(9종)의 종류 및 내용]

구분	대상	종류	구성
유아기	만 1-2세	점심 식단(간식형)	오전·오후 간식 및 점심 식사(일반형)
		점심 식단(죽식형)	
		저녁 식단	저녁 식사
	만 3-5세	점심 식단(간식형)	오전·오후 간식 및 점심 식사(일반형)
		점심 식단(죽식형)	
		저녁 식단	저녁 식사
아동기	초등학생	지역아동센터식단(점심)	방학 중 식사
		지역아동센터식단(저녁)	학기 중 식사
		장애인주간보호센터(점심)	점심 식사 및 간식

- 만 1-2세 식단은 만 3-5세 식단에서 만 1-2세가 먹기 어려운 식재료를 수정·제외하거나 조리방법 등을 변경하여 작성합니다(어린이 식단작성프로그램에서 유아 섭취율의 65% 적용)
- 식품알레르기 유발물질 표기를 강화하여 번호를 매겨 알레르기 정보를 제공합니다.
- 식품알레르기 유발식품 정보공지 강화로 인해 「어린이식단작성프로그램」에 양념류(간장,된장,고추장), 콩기름도 알레르기 유발물질에 관한 표기 시행합니다.
- 아황산류에 대한 알레르기 표기는 식단표에 수기로 표기합니다.

***(예시) 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.**

● 식단의 구성 [신안군어린이·사회복지급식관리지원센터 식단의 특징]

구분	내용
유아식단 (만1-2세, 만3-5세)	- 점심 식사와 저녁 식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성합니다. * 매주 수요일은 일품메뉴의 날로 '일품요리(밥), 국, 부찬, 김치'로 구성합니다. - 간식은 오전 간식과 오후 간식으로 구분됩니다. - 칼슘 섭취를 위해, 간식으로 1일 1회 이상 우유 및 유제품을 제공합니다. - 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 간식을 제공합니다. - 만 1세 초기(만 12-15개월)의 유아는 만 1세의 음식 조리 시 보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공합니다. **(김치류는 유아식에 적합하게 '잘게썬깍두기, 잘게썬배추김치' 등으로 표기하였습니다.)**
취학아동식단 (만9-11세)	- 학기 중 저녁 식사, 방학 중 점심 식사에 간식 1회 포함된 식단이 제공되며, '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성합니다. * 매주 수요일 저녁은 일품메뉴의 날로 '일품요리(밥), 부찬, 김치'로 구성합니다. - 간식은 간단하게 제공할 수 있는 과일, 떡, 빵 등으로 구성하며, 칼슘 섭취를 위해 학기 중 주 2회, 방학 중 1일 1회 이상 우유 및 유제품을 제공합니다.
시간연장형 석식식단	- 어린이대상 급식소의 현장상황을 반영하여, **가급적 그 주 점심 식단에 구성된 식재료를 활용**할 수 있도록 식재료를 중복하되, 조리법을 달리하여 구성합니다.

- **저염데이(안짜데이) - 둘째 주 화요일(월 1회)**
  : 저염데이에는 상대적으로 나트륨 함량이 적은 식단으로 구성되어 있습니다.
- **저당데이(안달데이) - 넷째 주 화요일(월 1회)**
  : 저당데이에는 설탕, 물엿 등의 당함량을 줄일 수 있는 조리법 및 식단으로 구성되어 있습니다.
  (ex 불고기 → 저당불고기), (경우에 따라 절기음식, 명절음식, 생일식단 등을 포함)
- **과일·채소 간식 – 주 3회 이상 제공 (경우에 따라 절기음식, 명절음식, 생일식단 등을 포함)**

◆ 생일식단

- 생일 축하의 날을 운영하는 어린이집을 위해 매달 생일식단을 제공합니다.
- 생일식단은 시설별 자율 운영이며, 사용 시 식단 중 하루를 전체 교체하여 사용
  ex) 10일에 생일식단 운영 시, 기존 10일 식단 대신 생일식단(오전간식·점심·오후간식) 사용

10일(월)		*생일식단		10일(월)
귤		바나나		바나나
잡곡밥 친)열무된장국⑤⑥ 수제떡갈비⑤⑥⑩ 친)상추유자청무침 배추김치⑨	→	백미밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 친)돼지불고기⑤⑥⑩ 양상추샐러드(키위드레싱)①⑤ 배추김치⑨	⇒	백미밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 친)돼지불고기⑤⑥⑩ 양상추샐러드(키위드레싱)①⑤ 배추김치⑨
백설기(80g) 우유(100ml)②		케이크①②⑥ 우유(100ml)②		케이크①②⑥ 우유(100ml)②
628/25		631/20		631/20

◆ 영양 제공량

- 신안군어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 '2020 한국인영양소섭취기준(한국영양학회)'을 참고하여 에너지 및 영양 목표량을 설정하였습니다.
- 유아의 점심·간식 식단과 저녁 식단은 각각 유아 1일 에너지 제공 목표량의 약 48%, 27%를 충족시킬 수 있도록 작성하였습니다.
- 취학아동의 지역아동센터 식단(점심, 저녁, 간식 1회)은 1일 에너지 제공 목표량의 약 70%를 충족시킬 수 있도록 작성하였습니다.
  * 참고 : 영유아 단체급식 가이드라인 1인 1회 적정 배식량(2013, 식품의약품안전처), 한국인영양소섭취기준(2020, 한국영양학회)

[연령별 1일 에너지 및 영양목표량]

연령 구분		에너지 (kcal)	탄:단:지 에너지 구성 비율(%)	단백질 (g)	비타민A (㎍ RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
유아	만 1-2세	900	55-65:7-20:20-35	20	250	40	0.4	0.5	500	6
	만 3-5세	1,400	55-65:7-20:15-30	25	300	45	0.5	0.6	600	7
아동(만 9-11세)		1,900	55-65:7-20:15-30	48	575	70	0.9	1.1	800	11

* 만 9-11세의 남녀 영양소 섭취기준 평균

◆ 만 1-2세 급식 제공 시 유의사항

- **원형의 형태(메추리알, 방울토마토, 포도 등) 표면이 미끄러운 음식은 반드시 잘라서 제공합니다.**
- 고춧가루 및 고추장과 같은 매운 양념의 사용은 지양합니다.
- 단단한 채소, 오징어와 같은 다소 씹기 어려운 식재료의 사용은 지양합니다.
- 당근스틱과 같은 딱딱한 음식은 데쳐서 살짝 무른 형태로 조리합니다.
- 생선 사용 시 가급적 순살을 사용합니다.
- 국수, 잡채 등의 면류는 푹 익혀서 조리합니다.
- 김치류는 살짝 씻어 잘라서 맵지 않게 제공합니다. (메뉴명(예시) : 씻은배추김치, 잘게썬깍두기)
- 음식은 잘게 잘라서 배식합니다.(나물류는 1cm정도로 잘게 잘라서 배식)
- 찐고구마, 삶은계란, 찐감자 등은 반드시 음료와 함께 제공하여 목이 메이지 않도록 합니다.

◆ 식단감수(식단컨설팅)

- 시설별 특성에 따라 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우가 있을 때 식단감수 요청서(센터홈페이지)를 꼭 읽어보시고, 활용하시기 바랍니다. 단, 같은 식품군 내 메뉴를 변경할 시에는 식단감수가 필요로 하지 않습니다.

식단	일반 메뉴	대체 식품
식사	밥류	모든 종류의 잡곡류 (쌀밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔기장밥↔흑미밥 등)
	김치류	모든 종류의 김치류 (배추김치↔깍두기↔백김치↔나박김치↔오이소박이 등)
간식	떡(빵)류	기호에 맞는 떡과 빵 제공 (찹쌀떡 주의, 당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일 및 채소류 등	모든 종류의 과일과 채소스틱 (딸기↔키위↔바나나↔오렌지↔토마토 등)
	우유 및 유제품 (두유 포함)	두유(우유), 플레인요구르트, 치즈, 당함량이 적은 유제품
같은 식품군	육류 및 달걀·두부	쇠고기↔돼지고기↔닭고기↔오리고기 교차변경 가능 / 달걀↔두부 교차변경 가능 * 닭고기→치킨너겟(x), 돼지고기→햄구이(x), 쇠고기조림→두부조림(x)
	등푸른 생선 (생물에 한해서 변경)	고등어↔꽁치↔정어리↔청어↔삼치↔참치↔연어↔병어 등 * 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수를 받아야 합니다. * 고등어구이→고등어조림(x), 고등어구이→삼치구이(o)
	흰살 생선 (생물에 한해서 변경)	임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔도미↔조기 등 가자미구이→가자미조림(x), 가자미구이→임연수구이(o)
	녹색나물·채소	시금치↔열무↔근대↔비타민↔청경채↔호박↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎↔상추 등
	흰색나물·채소	콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등

◆ 원산지표시

- 원산지는 아래 사항에 준수하여 식단에 꼭 표시하여야 합니다. (농수산물의 원산지표시에 관한 법률에 의거)

구 분	표시방법
쌀	밥, 죽, 누룽지 개별 표시
배추김치	배추김치의 배추와 고춧가루 개별 표시
콩	두부류, 콩국수, 콩비지 개별 표시
축산물 (식육, 포장육, 식육가공품을 포함)	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기 ※ 소고기는 국내산인 경우, "국내산"으로 표시하고, 식육의 종류를 한우, 젖소, 육우로 표시
수산물 (수산물가공품, 살아있는 수산물 포함)	고등어, 갈치, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 명태(건조제외), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 부세, 전복, 방어 *위에 해당하는 수산물가공품 포함

◆ 알레르기 유발식품

- 알레르기 반응이 나타나면 즉시 식사를 중단합니다.

< 알레르기 유발식품 항목 >

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 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

구 분	대체가능 식품의 예
달걀	• 소고기, 돼지고기, 닭고기, 흰살생선, 두부 등으로 대체 • 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요
우유	• 두유, 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 • 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려
육류	• 철분이 많은 해조류, 생선류로 대체, 철분 보충제를 고려할 경우 전문가와 상담 • 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음
생선	• 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체 • 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체 • 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장
콩	• 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체 • 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요(콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀긴 과자 등)
땅콩	• 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장 • 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요
밀	• 호밀가루, 감자녹말, 귀리가루 등으로 대체
토마토, 복숭아	• 귤, 포도, 배, 사과, 바나나, 키위, 참외, 단감, 홍시, 수박 등으로 대체