

# 이천시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 안내문

1. 이천시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 '2025 한국인 영양소 섭취기준'에 준하여 작성되었습니다.

| 연령      | 열량(Kcal) | 단백질(g) | 칼슘(mg) | 나트륨(mg) | 철(mg) | 비타민C(mg) |
|---------|----------|--------|--------|---------|-------|----------|
| 1~2세 식단 | 900      | 20     | 450    | 630     | 6     | 40       |
| 3~5세 식단 | 1,400    | 25     | 550    | 1,000   | 6     | 45       |

- ◆ 본 식단은 식생활안전관리원 식단 작성 프로그램으로 어린이 영양 섭취기준에 따라 분석·평가합니다.
- ◆ 유아의 점심·간식과 저녁식단은 유아 1일 에너지 제공 목표량의 약 48%, 27%를 충족시킬 수 있도록 작성하였습니다.

2. 본 센터가 제공하는 식단은 총 10종입니다.

- ◆ 영아, 유아 및 취학아동을 대상으로 한 식단을 작성하여 제공하며, 제공하는 식단은 총 10종입니다.
- ◆ 영·유아의 영양소 기준을 고려한 식단이므로 연령에 맞는 식단표를 사용해 주세요.

|                         |                |                |
|-------------------------|----------------|----------------|
| 이유식(초/중/후기)             | 1-2세 일반형, 혼합형  | 1-2세 연장형(저녁식사) |
| 3-5세 일반형, 혼합형, 장애아 특수식단 | 3-5세 연장형(저녁식사) | 6-11세 일반형, 채식형 |

3. 월간 식단 메뉴 구성

- ◆ 점심 식사와 저녁 식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성합니다.
- ◆ 과일 및 채소는 주 3회 이상 제공을 원칙으로 합니다. 식단의 유아김치, 오전·오후간식의 과일, 채소스틱, 빵, 떡, 차, 음료는 세부 식품명 표기가 필수사항입니다.
- ◆ 석식은 급식소의 상황을 반영하여, 전날에 구성된 식재료를 활용할 수 있도록 중복하되, 조리법을 달리하여 구성합니다.
- ◆ 메뉴 변경 시, 알레르기 유발 가능 식품 표시를 반드시 추가해 주세요. (예: 오전간식 → 복숭아<sup>⑪</sup>, 토마토<sup>⑫</sup>)
- ◆ 발달 상황(발달지연 등)에 따라 보호자의 확인 후 이유식 초기~후기 식단 중 적합한 식단을 사용하거나, 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공해 주세요.

4. 본 센터에서 제공하는 식단은 메뉴에 따라 아래와 같이 알레르기 식품 항목을 표시하고 있습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아  
 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣  
 \* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

| 구분           | 대체가능 식품의 예                                    |
|--------------|---|
| 달걀           | 두부 및 쇠고기, 돼지고기 등의 육류로 대체                      |
| 우유           | (칼슘강화)두유, 멸치, 두부 등으로 대체                       |
| 메밀           | 감자, 고구마, 쌀 등으로 대체                             |
| 땅콩, 호두, 잣    | 두부를 제외한 알레르기 반응이 없는 견과류로 대체                   |
| 대두           | 고기, 생선, 해조류 등으로 대체                            |
| 밀가루          | 호밀가루, 감자녹말, 귀리가루 등으로 대체                       |
| 계, 고등어, 새우   | 연어, 흰살생선, 말린 버섯 등으로 대체                        |
| 육류, 오징어, 조개류 | 달걀, 생선, 두부 등으로 대체                             |
| 아황산류         | 가공식품 대신 자연식으로 대체하며 가공식품 사용 시 아황산염 표시를 확인하여 선택 |
| 토마토, 복숭아     | 굴, 포도, 사과, 배, 키위, 바나나, 참외, 홍시, 수박, 단감 등으로 대체  |

## 5. 급식 제공시 유의 사항

- ◆ 영유아의 연령 특성(1-2세, 3-5세)을 고려하여 조리하고, 연령별 적정 배식량에 맞춰 급·간식을 제공하여 주시기 바랍니다.
- ◆ 식품 섭취 시 안전사고 발생 우려가 높으므로 모니터링은 필수이며, 아래를 참고하여 배식하여 주시기 바랍니다.

| 음식명 |                | 조리 및 배식 시 유의사항  |
|-----|----------------|---|
| 밥류  | 잡곡밥            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하기보다는 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공</li> <li>• 잡곡량은 5% 이내로 사용하고, 소화가 잘될 수 있도록 충분히 불려 사용</li> </ul>                                    |
|     | 볶음밥/덮밥         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 채소는 밥과 함께 떠질 수 있는 1×1cm 이하로 썰고, 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식</li> </ul>  |
| 국류  | 국건더기           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리</li> </ul>   |
| 떡류  | 떡국             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2세: 제공하지 않음</b></li> <li>• 떡이 너무 크지 않도록 제공하며, 1/2정도 사이즈로 작게 잘라서 제공</li> </ul>   |
| 주찬류 | 불고기용<br>돈육/우육  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2세: 돼지고기(수육, 돈가스 등)의 저작이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로, 작게 썰거나 다진 고기를 활용하여 조리</li> <li>• 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어서 조리</li> </ul>                |
|     | 닭              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리 후 배식</li> </ul>   |
|     | 생선             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 배식 전 생선살만 발라서 제공<br/>(순살생선을 사용할 때에도 잔가시가 남아있을 수 있으므로 반드시 확인 필요)</li> </ul>   |
|     | 해물             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도라면 활용하여 0.5-1cm 크기로 썰어서 조리</li> <li>• 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조리</li> </ul>  |
|     | 난류             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리</li> <li>• 삶은 달걀은 2~4등분으로 잘라서 제공하며, 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공</li> </ul>  |
| 부찬류 | 샐러드,<br>쌈채소    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2세: 3-5세보다 작게 잘라서 제공(생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)</b></li> <li>• 생채소는 반드시 세척 및 소독 후 조리</li> <li>• 쌈채소의 경우, 아이들이 먹기 편한 크기(3×3cm)로 잘라서 밥과 함께 먹을 수 있도록 제공</li> </ul> |
|     | 나물무침           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2cm 이하 길이로 잘라서 제공하며 간을 짜지 않게 하도록 유의</li> </ul>   |
| 김치류 | 배추김치           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1cm 이하 크기로 잘라서 앞보다는 줄기 부분을 제공</li> <li>• 아이들이 먹기에 맵거나 짜지 않은 것으로 제공</li> </ul>  |
|     | 깍두기            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1cm 이하 크기로 잘라서 제공</li> <li>• 깍두기를 씹기 어려운 1-2세의 경우, 깍두기 대신 배추김치, 백김치 등으로 제공</li> </ul>  |
| 기타  | 국수/잡채<br>등의 면류 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2세 : 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 함</li> <li>• 3-5세 : 포크 또는 젓가락 등 도구를 이용하여 먹을 수 있도록 함</li> </ul>  |
|     | 전류             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 전에 들어가는 재료는 1cm 이하로 작게 잘라서 조리</li> <li>• 1-2세 : 3×3cm 정도의 크기로 제공</li> <li>• 3-5세 : 너무 잘게 주면 양이 많다고 느낄 수 있으므로 스스로 한번 잘라 먹을 수 있는 크기로 제공</li> </ul>               |

## 6. 간식 제공 시 유의사항

| 음식명                   | 조리 및 배식 시 유의사항   |
|-----------------------|--|
| 견과류, 콩류,<br>옥수수 등     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2세: 제공하지 않음</b></li> <li>※ 옥수수는 찢어서 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리하여 원형 그대로 제공하지 않음</li> <li>• 알레르기 원아 확인 후 제공, 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공</li> </ul>  |
| 표면이 미끄러운<br>음식        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 메추리알, 방울토마토와 같이 표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼켜버릴 수 있기 때문에 반드시 2~4등분으로 잘라서 제공</li> </ul>  |
| 포도                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도로 쉽게 넘어갈 수 있으므로 껍질을 벗겨 반으로 잘라서 제공</li> </ul>  |
| 떡류                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2세: 제공하지 않음</b></li> <li>※ 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 <b>학부모 안내가 있는 경우</b>라면 감수 후 제공 가능</li> <li>※ 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(단, <b>중빙 서류</b> 확인 필요)</li> <li>• 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사 시간 동안 반드시 선생님의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공)</li> <li>• 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공</li> </ul> |
| 찐감자, 찐고구마             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 충분히 푹 익혀서 조리하며, 배식 전에 껍질을 벗기고 2×3cm 크기로 작게 잘라 숟가락과 함께 배식</li> <li>• 퍽퍽해서 삼키기가 어려우므로, 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공</li> </ul>   |
| 짜먹는 요구르트,<br>컵에 주는 음료 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 쉬지 않고 급하게 계속 빨거나 마실 경우 기도로 들어가는 경우가 있으므로 주의함</li> <li>• 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 함</li> </ul>   |

## 1. 감수 대상

- 이천시 어린이·사회복지급식관리지원센터에 등록된 어린이 급식소 중 센터 식단을 사용하는 급식소

## 2. 감수 신청 범위

|                          |   |
|--------------------------|---|
| 식단감수 요청이 <b>필요한</b> 경우   | - 식자재 수급현황에 따라 또는 생일잔치 및 원내 행사로 식단 변경이 불가피한 경우<br>- 메뉴의 조리법이 바뀌는 경우 예)고등어구이→고등어조림, 가자미구이→가자미조림  |
| 식단 감수 요청이 <b>불필요한</b> 경우 | - 제공 식단에서 신선과일 또는 채소, 유제품(우유, 플레인요거트) 추가하는 경우<br>- 제공 식단에서 <b>추가 배식</b> 을 하는 경우(단, 인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양 식품은 제외)<br>- 제공 간식에서 <b>추가 음료</b> 제공하는 경우(보리차, 동굴레차 등 무가당 음료 제공)<br>- <b>식자재 수급 불가</b> 등으로 <b>동일 식품군 및 동일 조리법</b> 내에서 <b>식자재를 대체한</b> 경우 (아래 표 참고) |

### ◆ 동일 식품군내 식재료 대체 방안

| 구분     | 일반 메뉴           | 대체식품  |
|--------|-----------------|---|
| 밥      | 밥류              | 모든 종류의 잡곡류 (쌀밥↔흑미밥↔기장밥↔수수밥↔차조밥↔울무밥↔보리밥 등)   |
|        | 김치류             | 모든 종류의 김치류 (배추김치↔깍두기↔오이소박이↔열무김치↔백김치 등)  |
| 간식     | 떡류              | 기호에 맞는 떡 제공(참쌀떡 주의)   |
|        | 빵류              | 기호에 맞는 빵 제공(당분과 지방함량이 적은 빵)   |
|        | 과일류             | 모든 종류의 과일 또는 잎맞춤 공급 과일  |
|        | 채소류             | 모든 종류의 채소스틱   |
|        | 우유 및 유제품 (두유포함) | 두유(우유), 플레인요거트, 치즈, 당함량이 적은 유제품(요구르트 제외)  |
| 동일 식품군 | 육류 및 달걀, 두부     | 소고기↔돼지고기↔닭고기↔오리고기 / 달걀↔두부 교차변경 가능<br>※ 닭고기→치킨너겟(x), 돼지고기→햄구이(x), 쇠고기장조림→두부조림(x)<br><b>*가급적 가공식품은 자제하고 자연식품 사용권장</b>                         |
|        | 생선              | 모든 종류의 생선류<br>(고등어↔꽂치↔정어리↔청어↔삼치↔연어↔병어↔임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔도미↔조기 등)<br>※ 가자미구이→가자미조림(x), 가자미구이→임연수구이(O)<br><b>*같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수 실시</b> |
|        | 나물·채소           | 모든 종류의 나물류<br>(시금치↔열무↔근대↔비타민↔청경채↔호박↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎↔상추<br>콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등)  |

## 3. 주의사항

- 식단 감수 신청 시 **구체적인 사유**(식자재 수급, 원 내 행사, 조리실 공사 등)가 없을 경우 감수가 어렵습니다.
- 식단 감수 확인서에 기재된 내용 이외의 변경한 식단에 대해 센터에서 책임지지 않습니다.
- 식단 감수 확인서는 급식소에서 **반드시** 보관하여야 합니다.
- 최초 제공된 식단이 감수로 인해 변경된 경우, 반드시 **'변경식단'** 임을 표시하고 사용하시기 바랍니다.  
예시) 위 식단은 이천시어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단감수를 통해 변경된 식단입니다. 감수일자 : 0월 0일, 영양사 : 000

## 4. 신청기간 및 방법

- 신청기간
  - 식단 발송일인 **매 월 15일 ~ 당 월 25일**까지
  - 급식이 제공된 이후의 **사후 감수**는 불가합니다.
- 신청방법 : 메일([ieieie2000@naver.com](mailto:ieieie2000@naver.com))로 식단감수요청서와 변경된 식단을 보내주세요.

## 5. 감수결과 발송

- 식단 감수신청서 확인 후 **약 2~3일의 감수기간**이 소요됩니다.  
※ 변경된 식단이 제공되기까지 시간이 소요되므로 가정으로 발송되기 최소 3일 전 신청하셔야 합니다.
- 감수 후 메일로 식단감수확인서와 변경된 식단표가 발송됩니다.



