

식단 이용 안내

1. 식단표의 '◆ 알려드립니다 ◆' 내용은 시설에서 **가정으로 보내드리는 내용**이니 참고해 주세요.
2. 식단표 내 연령 구분 메뉴는 🧒(만 1~2세), 🧒(만 3~5세)로 표시하였으니 참고해 주세요.
3. 지속 가능한 식생활 실천을 위해 채식 위주의 🌱**초록밥상** 급식을 **매월 2회** 제공합니다.
- 채식 위주의 식단을 기본으로 하되, **성장기 어린이의 영양을 고려하여 달걀, 생선, 우유까지 포함한 '페스코 채식단계'로** 제공합니다.
4. 매월 둘째 주 수요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 식품의약품안전처가 지정한 **국 없는 날**입니다.
원아의 발달 및 특성에 따라 **필요 시 송농을 추가하여** 제공해 주세요.

송농 추가 제공 시 열량 및 단백질	일반형	죽식형
	452/14	466/12

오후간식 떡 제공 안내

- ★ **만 1-2세에게 떡 제공은 제한**하고 있습니다. 그러나 제공을 희망하는 경우 학부모 운영위원회의를 통한 떡 제공에 관한 동의서를 첨부하여 식단 감수 요청 후 제공 가능합니다.

※ 영유아 식품 제공 시 주의사항

- ★ 매끄럽고 동글동글한 음식(포도, 메추리알 등) 제공 시 안전사고 예방을 위하여 **세로로 작게 썰고, 껍질을 제거 후** 제공해 주세요.
- ★ 떡 및 찐감자, 찐고구마 등의 메뉴는 목이 뭉 수 있는 위험이 있습니다. 이와 같은 메뉴 제공 시
① **한입 크기(만 3-5세 : 2x3cm, 만 1-2세 : 1.5x1.5cm)로 잘라서** 제공하고, 유아의 원활한 연하 작용(목넘김)에 도움이 될 수 있도록 ② **차와 함께** 제공하며, 선생님들의 ③ **모니터링이 이루어질 수 있도록** 해주세요.
- 운영일지 및 보존식 기록지에는 정확한 메뉴명을 기록하여 관리해 주세요.

감수 요청 안내

- 9월 식단 감수 요청기간 : **8월 18일(화) ~ 27일(목)** (감수확인서 회신일은 2일 ~ 최대 4일 소요)
- ※ 요청기한을 경과하여 감수 요청서를 보내실 경우 확인서 전송이 기간 내 전송이 어려울 수 있으니 참고해 주세요.
- ※ 센터 식단의 50% 이내로 변경해야 감수 가능합니다.
- ※ 본 센터의 식단을 감수 요청 없이 임의로 변경하여 사용할 경우 센터에서 책임지지 않습니다.

★ 동일 식품군 내 대체 식재료 예시 ※ 식단의 50% 미만 범위 내, 동일식품군 내 대체식재료 예시에 한함

구분	교 환 자 료 예 시
육류	소, 돼지, 닭, 오리 [닭 → 치킨너겟(X), 돼지 → 햄구이(X)]
채소류	녹색 : 시금치, 열무, 근대, 청경채, 호박, 아욱, 부추 등
	흰색 : 콩나물, 숙주나물, 배추, 양배추, 도라지, 무 등
잡곡밥	기장밥, 수수밥, 찰쌀밥, 현미밥, 흑미밥 등
김치	깍두기, 동치미, 배추김치, 백김치, 열무김치 등
우유 및 유제품	액상요구르트, 우유, 치즈, 호상요구르트

구분	교 환 자 료 예 시
간식	채소 스틱 : 고구마스틱, 당근스틱, 오이스틱, 콜라비스틱, 파프리카스틱
	과일 : 바나나, 배, 사과, 오렌지, 키위, 파인애플, 포도 등
	떡 : 꿀떡, 무지개떡, 바람떡, 백설기, 송편, 증편 등
	빵 : 롤케이크, 모닝빵, 식빵, 카스텔라, 크루아상 등
	차 : 동글레차, 보리차, 옥수수차 등 (당류 차 제외)

14.

식단 이용 안내

1. 식단표의 '◆ 알려드립니다 ◆'의 내용은 시설에서 **가정으로 보내드리는 내용**이니 참고해 주세요.
2. 식단표 내 연령 구분 메뉴는 🧒(만 1~2세), 🧒(만 3~5세)로 표시하였으니 참고해 주세요.
3. 지속 가능한 식생활 실천을 위해 채식 위주의 🌱**초록밥상** 급식을 **매월 2회** 제공합니다.
 - 채식 위주의 식단을 기본으로 하되, 성장기 어린이의 영양을 고려하여 달걀, 생선, 우유까지 포함한 '페스코 채식단계'로 제공합니다.
4. 매월 둘째 주 수요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 식품의약품안전처가 지정한 **국 없는 날**입니다. 원아의 발달 및 특성에 따라 **필요 시 송농을 추가하여** 제공해 주세요.

송농 추가 제공 시 열량 및 단백질	일반형	죽식형
	663/19	717/18

오후간식 떡 제공 안내

- ★ 식단표 내 🍡 표시가 되어 있는 메뉴의 경우 떡으로 변경 가능합니다.
- 떡으로 변경 시 **만 3-5세에게만 제공 가능하며**, 만 1-2세에게는 제한하고 있습니다.
- 그러나 만 1-2세에게 제공을 희망하는 경우 학부모 운영위원회의를 통한 떡 제공에 관한 동의서를 첨부하여 식단 감수 요청 후 제공 가능합니다.

오후간식 떡 제공 시 열량 및 단백질	9/1(화) 증편/우유		9/23(수) 송편/차	
	일반형	죽식형	일반형	죽식형
	655/25	655/25	626/26	641/23

※ 영유아 식품 제공 시 주의사항

- ★ 매끄럽고 동글동글한 음식(포도, 메추리알 등) 제공 시 안전사고 예방을 위하여 **세로로 작게 썰고 껍질을 제거 후** 제공해 주세요.
- ★ 떡 및 찐감자, 찐고구마 등의 메뉴는 목이 뭉 수 있는 위험이 있습니다. 이와 같은 메뉴 제공 시
- ① **한입 크기(만 3-5세 : 2x3cm, 만 1-2세 : 1.5x1.5cm)로 잘라서** 제공하고, 유아의 원활한 연하 작용(목넘김)에 도움이 될 수 있도록 ② **차와 함께** 제공하며, 선생님들의 ③ **모니터링이 이루어질 수 있도록** 해주세요.
- 운영일지 및 보존식 기록지에는 정확한 메뉴명을 기록하여 관리해 주세요.

감수 요청 안내

- 9월 식단 감수 요청기간 : **8월 18일(화) ~ 27일(목)** (감수확인서 회신일은 2일 ~ 최대 4일 소요)
- ※ 요청기한을 경과하여 감수 요청서를 보내실 경우 확인서 전송이 기간 내 전송이 어려울 수 있으니 참고해 주세요.
- ※ 센터 식단의 50% 이내로 변경해야 감수 가능합니다.
- ※ 본 센터의 식단을 감수 요청 없이 임의로 변경하여 사용할 경우 센터에서 책임지지 않습니다.

★ 동일 식품군 내 대체 식재료 예시 ※ 식단의 50% 미만 범위 내, 동일식품군 내 대체식재료 예시에 한함

구분	교 환 자 료 예 시
육류	소, 돼지, 닭, 오리 [닭 → 치킨너겟(X), 돼지 → 햄구이(X)]
채소류	녹색 : 시금치, 열무, 근대, 청경채, 호박, 아욱, 부추 등
	흰색 : 콩나물, 숙주나물, 배추, 양배추, 도라지, 무 등
잡곡밥	기장밥, 수수밥, 찰쌀밥, 현미밥, 흑미밥 등
김치	깍두기, 동치미, 배추김치, 백김치, 열무김치 등
우유 및 유제품	액상요구르트, 우유, 치즈, 호상요구르트

구분	교 환 자 료 예 시
간식	채소 스틱 : 고구마스틱, 당근스틱, 오이스틱, 콜라비스틱, 파프리카스틱
	과일 : 바나나, 배, 사과, 오렌지, 키위, 파인애플, 포도 등
	떡 : 꿀떡, 무지개떡, 바람떡, 백설기, 송편, 증편 등
	빵 : 롤케이크, 모닝빵, 식빵, 카스텔라, 크루아상 등
	차 : 동글레차, 보리차, 옥수수차 등 (당류 차 제외)

