



식단 사용 안내문

어린이집 및 유치원



식품알레르기

식품알레르기 관리 원칙

1. 식품알레르기 관리의 원칙은 '사고 예방 및 급급차'입니다.
2. 사고예방을 위해 식품알레르기 조사에 근거하여 급식 높이, 활동을 할 때 노출이 되지 않도록 철저히 제한합니다.
3. 보호자가 식품알레르기 질환 질환 내 필수 기재사항(제한식품, 관련 증상, 처방받은 대처방법 등)을 모두 작성하도록 하여 어린이집 내 식품알레르기 질환 자질을 만듭니다.
4. 식품알레르기 유발 아들이 있을 경우 미를 고려한 급·간식의 조리과 배식에 이취한 기록이 있어야 합니다.
5. 해당 알레르기 포함 식품이 급식에 나올 경우 제거식, 대체식, 도사락 저염배우 등을 보호자와 상의합니다.
6. 식단표에 알레르기를 표기하여 미리 보호자가 준비할 수 있도록 합니다.
7. 철저한 제한에도 불구하고 해당 식품에 알레르기 반응이 있는 경우 관리자가 할 수 있는 대처 방법을 숙지하도록 합니다.

식품알레르기 유발물질 표시

①난류	②우유	③계란	④당류	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기
⑪콩나물	⑫마요네즈	⑬아황산류	⑭조식	⑮달걀	⑯소고기	⑰오징어	⑱가래(굴, 랍스터, 새우)	⑳참치	㉑

1. 가공식품 사용 시 제품의 표시사항을 확인 후 식단에 표시합니다.
2. 아황산류(표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함)는 식단 표에 설명은 형식으로 표시합니다.
3. 알레르기(단량, 단량, 고추장, 콩기름)가 포함된 메뉴는 대두 또는 밀의 알레르기 유발물질을 표시합니다.
4. 식품알레르기 유발물질 22종 외 식품알레르기 질환이 있는 영유아가 있을 경우 원단식용을 식단에 표시해야 합니다.

제거식, 대체식 관리

1. **제거식**은 합일식품만을 제외하고 조리하는 것이며, 합일식품을 넣지 않은 단계에서 따로 음식을 준비해야 합니다.
2. **대체식**은 알레르기 유발식품과 같은 식품군내에서 선택하여 제공하는 것이며, 교차반응에 주의해야 합니다.

식품	대체식품
달걀	원산지 표시, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등 대체 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요
우유	두유, 밀치, 두부, 콩나물 등 대체 식품성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮으며 충분한 칼슘 공급 어려운 경우 갈증에 섭취 고려
생선	교차반응을 일으키는 생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질 공급 대체 생선을 제외한 경우 비타민화기 부족할 수 있으므로 요거트, 우유, 미역 등 보충 권장
육류	생선으로 대체 칼슘 보충으로 미역류 추가 권장, 달걀 등 대체로 보충할 수 있으므로 생선과 고기 시 전문가와 상담
콩	밀치, 치즈, 고추장, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체 (콩을 이용한 제품이 많기 때문에 주의 필요) 콩이 들어간 빵, 케이크, 봉투, 원산지 표시
알레르기 유발	교차반응을 일으키는 다른 식품(원산지 표시한 것 포함, 특정 콩 등)으로 대체 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 알레르기 확인 필요, 견과류 제거 시 권장 소금으로도 만들리고, 중성인 알레르기 유발이 많으므로 주의가 필요
과채류	교차반응 가능성이 높으므로 확인 후 교차반응 없는 과채류로 대체 가열처리된 것보다 생과일 채소 섭취 시 중성인 나타날 확률이 높음

식단 세부 사항

어린이 영양소 섭취기준(2020 한국영양소 섭취기준)

논산시센터에서 제공하는 식단의 총식 및 2회의 간식은 만1~2세 440kcal, 만3~5세 680kcal 내외로 작성합니다.

연령	열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)
0-5개월	500	10	250
6-11개월	600	15	300
만1-2세	900	20	500
만3-5세	1400	25	600

테마식단 안내

저염식단	저당식단	푸드브릿지
● 저염 메뉴 제공 ● 나트륨 저감화 실천	● 저당 메뉴 제공 ● 당류 저감화 실천	● 식재료 원산지(계통) 제공 ● 편식 예방 실천

식단감수 안내

1. 식단 감수란?
- 어린이 급식소에서 시설 상황에 맞게 식단을 수정·변경해야 하는 경우, 식단을 작성한 영양사에게 수정·변경된 식단에 대해서 감수를 받아야 합니다.
2. 변경이 필요한 식단의 **한월 25일**까지 감수신청서를 작성하여 센터 이메일 또는 팩스로 보내주시면 됩니다.
ex) 10월 식단 변경이 필요한 경우, 변경기간: 9월 25일까지
3. 월간 **최대 6일(30%)**까지 식단감수 요청 가능합니다.

식단 감수요청이 불필요한 경우

1. 식자재 수급 등 사정에 의해 불가피하게 식단 변경 시 동일 식품군 내에서 동일 조리법으로 식자재를 대체한 경우
급식일지 등에 변경 사유를 구체적으로 기재하고, 보호자가 변경된 내용을 확인할 수 있도록 게시판 등에 안내해야 함
ex) 새끼닭(닭) → 콩나물무침 (D) / 채소볶음 → 소고기 (D) / 소고기 → 달걀 (D) / 수수밥 → 현미밥 (D)
피클 → 채소 (D) / 고등어 → 우유 (D) / 달걀찜 → 달걀찜 (D)
2. 영양사가 작성·제공 식단에서 **추가 식재료 및 메뉴를 더** 배식하는 경우
(인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양 식품은 제외)
ex) 3찬 식단 + 부채(나물류) 1찬 추가, 오징어식 + 제철과일 1가지 추가, 미역국 + 소고기 → 쇠고기미역국 식재료 추가

어린이보호식품 품질인증 안내

안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것으로, '식품안전나라 (foodsafetykorea.go.kr)' > 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > 품질인증식품 목록'에서 인증 제품 확인이 가능합니다.



식단 세부 사항

생일식단

1. 생일식단은 원 내 사정에 맞게 아래 계획되어 있는 식단 중 1일 선택하여 변경하여 사용가능 합니다.
(오전간식-점심-오후간식 **하루 식단 전체 그대로 사용**시만 가능)
2. 제철과일은 식자재 수급 상황에 따라 계절에 맞는 과일 사용가능 합니다.
* 제철과일은 어떤 종류든지 정확한 과일명을 명시하여 사전에 안내하여 주시기 바랍니다.

<어린이집>

오전간식	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일
간식 과자(과자)	과자(과자)	수제 과자(과자)	과자(과자)	과자(과자)	과자(과자)
점심	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)

오후간식	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일
간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)
점심	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)

오전간식	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일
간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)
점심	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)

오후간식	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일
간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)
점심	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)

<유치원>

오전간식	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일
간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)
점심	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)

오후간식	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일
간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)
점심	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)	간식 과자(과자)

원산지 표시

소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	새우
100% 국내산 소고기	100% 국내산 돼지고기	100% 국내산 닭고기	100% 국내산 오리고기	100% 국내산 고등어	100% 국내산 새우
밥(흰쌀, 녹두밥)	배추김치(배추, 고춧가루)	콩(두부, 콩국수, 콩버무리)	면(국수, 라면, 소면)	김(김, 김치, 김밥)	마늘(마늘, 마늘가루)
100% 국내산 쌀	100% 국내산 배추, 고춧가루	100% 국내산 콩	100% 국내산 면	100% 국내산 김	100% 국내산 마늘

식단 제공시 주의사항

영유아 식사 시 반드시 지켜주세요!

- ☑ 표면에 날개표가나 미끄럽고 질서 위험이 있는 음식물은 **적용** 불가 제공
- ☑ 잔식 제공 시 질서 사고 예방을 위해 **물이나 차** 함께 제공
- ☑ 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 하며 교사의 관찰 아래 안전하게 제공
될 수 있도록 해주십시오

밥류

잡곡밥은 잡곡량 5% 이내 사용,
혼합 잡곡은 사용 지양
복합밥, 달걀은 재료 크기
1x1cm 이하로 잘라서 조리하고
골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 제공

국류

숟가락으로 떠먹을 수 있게 썰기

부채류

나물: 2cm 이하 제공
샐러드: 2x2cm 이하, 배식 직전 버무리

주채류

불고기(돈육, 우육): 3x3x0.2cm 이하
닭: 순살 닭고기를 이용하여 조리, 뼈에 유의하여 제공
생선: 가급적 순살 생선으로 조리, 배식 전 생선살만 잘라서 제공
해물: 0.5-1cm 정도로 잘라서 제공, 오징어, 낙지, 두부, 조갯살 정도만 활용
매추리, 달걀: 2-4등분으로 잘라서 제공, 완숙으로 익혀서 조리
소세지: 1cm이하로 잘게 잘라서 제공

만1-2세

불고기(돈육, 우육) 씹기 어려운 경우 다진 고기 활용

김치류

배추김치: 1x1cm 이하로 잘라 제공
만1-2세
배김치 또는 찢어서 제공

깍두기: 1x1cm 이하로 잘라 제공
만3-5세
고춧가루 함량 줄이기

기타류

전, 튀김: 3x3cm 정도의 크기로 제공, 채소, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라 반죽
전용식: 2x3cm 정도의 크기로 요리하고 제공, 부스러지기 쉬운 음식은 숟가락 사용
과일: 2cm 두께로 제공
육수: 찌서 으른 형태는 잘게 잘라 형태로 조리하여 이용, 원형 그대로 제공하지 않음

만3-5세

밥: 1.5cm 정도 두께로 요리하고 함께 제공
면: 면길이 2cm 이하, 숟가락 사용
채소: 1x1x0.3cm, 단단한 채소는 대량
매끄럽고 동글동글한 음식, 딱딱한 음식, 잘기있는
음식: 제공하지 않음(양파, 토마토, 토마토, 토마토, 토마토 등)

밥: 2cm 정도 두께로 요리하고 함께 제공
면: 3x3x1cm 정도 크기로 요리하고 함께 제공
채소: 1x1x0.3cm, 단단한 채소는 대량
매끄럽고 동글동글한 음식, 딱딱한 음식, 잘기있는
음식: 제공하지 않음(양파, 토마토, 토마토, 토마토 등)

푸른꿈어린이집 죽형 7월 식단표

요일	월		화		수	목	금
날짜	「식단 이용 시 참고 사항」				1	2	3
오전간식	1. 1일 섭취 열량 및 단백질 권장량은 1~2세 1,000kcal, 15g/ 3~5세 1,400kcal, 20g입니다.				타락죽②	참깨죽	아욱죽⑤⑥
점심	2. 7월 제철식품 [채소] 오이, 가지, 애호박, 감자, 단호박, 양파 등 [과일] 토마토, 참외, 수박, 복숭아, 포도, 메론 등 [수산] 갈치, 오징어, 다시마, 전복, 장어, 꽃게 등				백미밥 미소장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	흑미밥 북어콩나물국⑤ 돈육복쌈⑤⑥⑩⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 무른연근새콤조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	3. 농산센터는 푸드브릿지를 실행합니다. 7월의 편식예방 식품은 토마토입니다. [토마토사과주스▶새우토마토스파게티 ▶토마토달걀볶음▶토마토리코타치즈샐러드]				멸치주먹밥⑤ 참외	전단호박 우유②	햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)					419/16	418/20	430/18
날짜	6		7		8(저염식의날)	9(푸드브릿지1단계)	10
오전간식	브로콜리죽		호두죽⑭		무죽	전복죽⑬	황태죽
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭살유자구이⑤⑥⑫ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 도토리묵국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨		(저염)짜장밥⑤⑥⑩ 느타리버섯국⑤⑥ 새우튀김⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 안매운두부두루치기⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돈육마늘볶음⑤⑩ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	롤케이크①②⑤⑥ 우유②		전고구마 우유②		구운달걀① 복숭아⑪	모닝빵①②⑤⑥ (수제)토마토사과주스⑫	잔치국수⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	436/18		417/16		424/18	420/14	423/17
날짜	13		14		15(저당식의날)초복	16(푸드브릿지2단계)	17(제헌절)
오전간식	쇠고기죽⑫		흑임자죽		흰살생선죽	양배추죽	
점심	백미밥 쭉갓유부국⑤⑥ 참치채소조림⑤⑥ 조미김 배추김치⑨		잡곡밥 호박익힌장국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 고구마줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 닭다리백숙⑫ 두부양념찜⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 오이냉국 쇠고기실과볶음⑤⑥⑫ 무조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	도넛①②⑤⑥ 수박		전감자 우유②		자른씨없는포도 (저당)떠먹는요구르트②	새우토마토스파게티 ②⑤⑥⑨⑫⑫⑫⑫⑫	
열량(kcal)/단백질(g)	423/17		434/19		433/18	410/14	
날짜	20		21		22	23(푸드브릿지3단계)	24
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧		옥수수죽		열무죽⑤⑥	당근죽	참쌀녹두죽
점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돈목살조림⑤⑥⑩ 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨		참쌀현미밥 안매운김치국⑨ 훈제오리찜 +머스타드소스 파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 들기름미역국⑤⑥ 다진오징어볶음⑤⑥⑫ 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨	차조밥 청국장찌개⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기묵국⑤⑥⑫ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	스틱빵①②⑤⑥ 수제바나나우유②		오이간장비빔국수⑤⑥		물만두⑤⑥⑩	전단호박 우유②	치즈주먹밥② 복숭아⑪
열량(kcal)/단백질(g)	436/16		410/16		430/17	410/16	425/16
날짜	27		28		29	30(푸드브릿지4단계)	31
오전간식	달걀죽①		채소죽⑤⑥		애호박죽	근대죽	미역죽⑤⑥
점심	백미밥 황태국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		흑미밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기미나리볶음⑤⑥⑫ 가지조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 콩나물국⑤ 순살삼치레몬구이⑤⑥ 무른우영볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 참나물숙채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 고구마순된장국⑤⑥ 안매운순살닭갈비⑤⑥⑫ 브로콜리흑임자소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	슈크림빵①②⑤⑥ 우유②		수박우유화채②		사과 미니하트도①②⑤⑥⑩	토마토리코타치즈샐러드 ②⑫	시리얼 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	432/15		420/19		414/15	429/16	420/18
※ 제공 시 주의사항: 표면이 날카롭거나 미끄럽고 질식 위험이 있는 음식물은 잘게 자르고 교사의 관찰 아래 안전하게 제공하며, 간식은 질식사고 예방을 위해 물이나 차를 함께 제공							
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갓 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 알레르기 표기는 사용하는 제품에 따라 변동될 수 있으므로 제품의 포장지를 반드시 확인 후 표기사항을 수정해주세요.						
원산지 표시	쌀		콩		배추김치		수산물
	밥		죽		누룽지		
	국내산		국내산		국내산		