



2021년 영유아 식단 안내문

1. 식단 구분

| 대상 | 종류 | 구성 |
|--------------------|------|--|
| 만 1~2세 | 일반형 | 오전 · 오후간식 및 점심식사 (주 5회 우유 및 유제품 포함) |
| | 죽형 | |
| | 저녁형 | 저녁식사 |
| 만 3~5세 | 일반형 | 오전 · 오후간식 및 점심식사 (주 5회 우유 및 유제품 포함) |
| | 죽형 | |
| | 저녁형 | 저녁식사 |
| 만 0세 (만 4~11개월) | 이유식형 | 초 · 중 · 후기 이유식 |

※ 영·유아의 경우 어린이의 연령(만1~2세, 만 3~5세)을 구분한 맞춤형 식단을 사용 및 게시합니다.

[식단 안내사항]

- 식단은 **매월 15일** 이메일 발송 및 홈페이지에 게시됩니다.
 - [창원시II 어린이급식관리지원센터 홈페이지 로그인](#) → 정보마당 → 월간식단
- 센터 식단에 포함된 음식을 조리하기 위한 **표준레시피(조리지시서)**를 제공합니다.
 - 음식명, 식재료명, 식재료양, 조리방법 등이 포함되어 있습니다.
 - 조리지시서는 식단과 함께 월간식단에 포함되어 함께 게시됩니다.
 - [창원시II 어린이급식관리지원센터 홈페이지 로그인](#) → 정보마당 → 월간식단

- 식품 알레르기 유발물질 표시대상 식품을 식단표에 표기하여 제공합니다.

* 식품 알레르기 유발물질 표시대상 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

- **가공식품의 경우 제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 확인바랍니다.**
- **아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.**
- 식품 알레르기에 대한 조사를 실시하고, 관련 서류 및 지침서를 보관합니다.
- 알레르기 유발식품 표시를 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게 해당 식품을 제한합니다.
- 식품 알레르기가 있는 어린이에게 급식 제공 시 대체식품을 제공합니다.



- 식단표 하단에 원산지 표시 대상 식품의 원산지를 표기합니다.

| 구분 | 원산지 표시 대상품목 |
|---------|---|
| 농산물(3) | 배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) * 해당 농산물 가공품 포함 |
| 축산물(6) | 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함) * 식육·포장육·식육가공품 포함 |
| 수산물(15) | 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외) 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미 * 해당 수산물 가공품 포함 |

- 원산지 표시 해당식품이 함유된 가공식품의 경우 원재료에 대한 원산지를 표기합니다.
- 예시) 떡갈비 - 쇠고기: 국내산, 돼지고기: 국내산
- 센터식단 제공 시 원산지를 기재하여 제공하지 않습니다.
- 어린이집에서 직접 조리하거나, 가공식품을 구매하여 조리하는 경우 그 표시 방법이 달라지므로 현장 상황에 맞추어 직접 기재하시기 바랍니다.

2. 식단 구성

| 연령 | 1일 권장 열량 | 단백질 권장량 | 식단제공열량(간식포함) |
|--------|-----------|---------|---------------|
| 만 1~2세 | 1,000kcal | 15g/일 | 450kcal ± 10% |
| 만 3~5세 | 1,400kcal | 20g/일 | 640kcal ± 10% |

- 영·유아(만 1~5세) 식단: 점심과 저녁식사는 밥, 국, 주찬, 부찬, 김치로 구성됩니다.
- 수요일과 토요일 점심은 일품요리 제공으로 일품, 국, 부찬, 김치로 구성됩니다. (토요일은 부찬 제외)
- 나트륨 및 당의 섭취를 줄일 수 있도록 매월 1번씩 **저염** 및 **저당**식단이 제공됩니다.
- 간식은 오전간식과 오후간식으로 구분됩니다.
- 칼슘 섭취를 위해 간식으로 우유 및 유제품을 주 5회 제공하며, 만 1~5세에게는 동일한 양을 제공합니다.
- 일반형의 경우 오전간식 죽은 주 1회 제공됩니다.(오전간식 과일 또는 유제품 제공)
- 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 간식을 제공하며, 음식명 앞에 "♣"기호로 표시합니다. 예시) ♣찐고구마, ♣사과, ♣바나나 등
- 만 1세 초기(만 12~15개월)의 유아는 발달상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리 시 보다 식재료 크기를 작게 하고, 고춧가루 및 고추장 같은 매운 양념의 사용은 제한합니다.
- 저녁식단은 어린이 급식소의 현장상황을 반영하여, 전달 점심식단에 구성된 식재료를 활용할 수 있도록 식재료를 중복하되, 조리법을 달리하여 구성합니다.

2021년 식단 감수 안내

※ **영양사가 작성한 식단은 그대로 사용하는 것을 원칙으로 합니다.** 센터는 어린이 급식소의 여건에 따라 부득이하게 식단을 변경해야 할 경우에 한하여 식단 감수 서비스를 지원하고 있습니다.

| | | | |
|---------------|--|----------------------------------|--------------------------------------|
| 감수 없이 변경하는 경우 | | 같은 식품군내에서 같은 조리법으로 변경 시 | |
| 감수가 필요한 경우 | | 다른 식품군 또는 다른 조리방법으로 변경 시 | |
| 구분 | (식단 계획 단계) 변경 가능한 대체 식품 | | |
| 밥 | 백미밥, 수수밥, 기장밥, 차조밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 울무밥, 콩밥, 팥밥 등 | | |
| 국 | 고기 및 해산물 | 쇠고기국, 달걀국, 북엇국, 어묵국, 오징엇국, 닭개장 등 | |
| | 채소 | 미역국, 아욱국, 배춧국, 무칫국, 콩나물국, 호박국 등 | |
| 반찬 | 육류 | 돼지고기볶음, 닭가슴살볶음, 쇠불고기, 닭갈비 등 | |
| | 어패류 | 삼치구이, 고등어조림, 흰살생선전, 오징어채소볶음 등 | |
| | 난류/콩류 | 달걀(말이/찜), 메추리알장조림, 두부(구이/조림) | |
| | 채소 | 시금치나물, 콩나물무침, 숙주나물, 애호박나물 등 | |
| 김치 | 배추김치, 백김치, 깍두기, 열무김치, 오이소박이 등 | | |
| 간식 | 자연식 | 서류 | 찐감자, 찐고구마, 찐단호박, 찐옥수수, 찐밤 등 |
| | | 과일 | 사과, 배, 귤, 바나나, 키위, 멜론, 딸기, 수박, 복숭아 등 |
| | | 채소 | 오이스틱, 당근스틱, 파프리카스틱 등 |
| | 빵 | | 크림빵, 팔빵, 머핀, 카스텔라, 모닝빵, 롤빵 등 |
| | 떡 | | 바람떡, 백설기, 경단, 무지개떡, 꿀떡, 절편, 증편 등 |
| | 우유 및 유제품 | | 우유, 액상요구르트, 발효유, 떠먹는 요구르트, 치즈 등 |
| | 차류 | 당함류 | 매실차, 유자차, 오미자차, 포도주스, 오렌지주스 등 |
| | | 당 미함류 | 보리차, 둥글레차, 메밀차, 옥수수차, 현미차 등 |

- **식단 감수 대상:** 창원시II 어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 사용하는 등록 어린이 급식소
- **감수 안내 및 방법**
 - 신청기간: **15 ~ 25일**
 - 감수 방법: 감수신청서 작성 → 메일 또는 팩스 접수 → 감수 진행 → 감수식단표, 감수확인서 발송
 - * **영양팀 메일:** center6618@naver.com / **팩스:** 055-287-6618
- **감수 유의 사항**
 - 신청 기간 외 또는 급식이 제공된 이후의 식단 감수는 불가합니다.
 - 계획된 식단에서 부득이하게 변경한 경우에는 반드시 운영일지 또는 급식운영일지에 식단 수정 사유를 자세히 기록하고 수정된 식단의 메뉴를 부모에게 안내합니다.
 - **감수 완료 후 임의 변경된 식단에 대해서는 창원시II 어린이급식관리지원센터에서 책임지지 않습니다.**

TEL. 055-287-6616 FAX. 055-287-6618 홈페이지. <https://ccfsm.foodnara.go.kr/changwon2>



창원시II 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management