

# 2022년 **식단** 안내문

## ☑ **평가제 및 영양기준, 센터 가이드라인**



- ▶ 자연식 간식(♣) 주 3회 제공  
매주 3회 신선한 과일 및 채소를 제공합니다.  
ex) 채소\_오이스틱, 찐감자, 군고구마, 단호박찜, 찐옥수수, 군밤 등



- ▶ 우유(200ml) 및 유제품 1일 1회 제공  
어린이 하루 우유 섭취량을 400ml로 권장합니다.  
[대] 유제품류(우유, 치즈, 호상요구르트 등)로 변경하여 제공 가능



- ▶ 튀김류 주2회 이하 제공  
한 주에 튀김류 식품을 2회 이하로 섭취하도록 제공합니다.

▶ 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침에 의거하여 어린이식단에는 영양성분(열량, 단백질)을 표시하여 제공합니다.

▶ 알레르기 유발식품 표시 식단을 제공  
사전에 **알레르기 조사**를 하고 해당식품은 주의하여 제공합니다.

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



## ☑ **식단감수**

해당 월 급식이 시작되기 전, **식단감수요청서**와 **변경된 식단**을 함께 첨부하여 센터 메일([wjchild@hanmail.net](mailto:wjchild@hanmail.net))로 신청

### ▶ 식단감수요청 방법

한 끼 내에 유사한 식재료 사용이나, 조리법이 중복되지 않도록 권장합니다.

- 열량 및 단백질, 알레르기 유발식품 표기를 위해 **식단표 첨부 필수**
- **대체공휴일**의 경우 **직접조리**가 원칙이며, 메뉴 변경 시 식단감수 진행

### ▶ 감수 없이 변경 가능한 경우

- **밥류, 김치류, 유제품류, 과일류, 빵류, 떡류**는 동일식품군 내 변경 가능
- 체험학습 및 특별활동의 경우 서류구비와 학부모 공지를 통해 갈음 가능

### ▶ 원주시 센터에서 작성한 식단만 감수가 가능합니다.

※ 타지역 센터 식단 및 자체 작성 식단 감수 불가



# 2022년 **식단** 안내문

## ☑ **특화식단**

### ▶ **푸드레인보우**

※ 매 월 2회 컬러푸드(제철 식재료) 메뉴 제공



1월	2월	3월	4월	5월	6월
시금치	양배추	고사리	비트	오이	파프리카
7월	8월	9월	10월	11월	12월
수박	가지	아욱	사과	무	당근

### ▶ **땅 속의 보물 뿌리밥상**

매 월 1회 이상 뿌리채소 메뉴를 식단에 제공  
ex) 연근, 당근, 우엉, 감자, 비트, 무, 도라지 등



## ☑ **저염식단\_국 없는 날**



▶ 매 월 1회 국 없는 날을 통해 저염 식생활 관리  
※ '국'을 대신하여 '송농' 제공

**영유아**는 미각 형성시기로 **짠 맛**에 노출되면 미각이 단순해지고 짠맛에 중독되어 더 자극적인 음식을 찾게 됩니다.

**국 없는 날**을 통해 나트륨 섭취를 줄이고, 국이 제공되더라도 건더기 위주의 식습관 지도 부탁드립니다.

## ☑ **생일식단**

▶ 생일식단\_4가지 식단 중 택1 하여 사용(원 내 사정에 맞게 변경 가능)  
※ 식단 사용 시 제철과일명을 명확하게 표기해주시기 바랍니다.

일자	생일식단1		생일식단2		생일식단3		생일식단4	
오전간식	♣제철과일		♣제철과일		♣제철과일		♣제철과일	
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 치킨텐더+소스①②⑤⑥⑮ 과일샐러드⑫ 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨		백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육불고기⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 닭강정①⑤⑥⑮ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	케이크①②⑥/우유②		케이크①②⑥/우유②		케이크①②⑥/우유②		케이크①②⑥/우유②	
열량/단백질	694/23	486/16	636/16	446/11	619/17	434/12	671/23	470/16

# 2022년 **식단** 안내문

## ✓ 원산지표시

### ▶ 원산지 표시 대상

- 쌀 : 밥, 죽, 누룽지에 사용되는 백미, 현미, 찹쌀
- 배추김치 : 사용한 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루
- 콩 : 두부류(가공두부, 유바는 제외), 콩비지, 콩국수
- 육류(가공품 포함) : 쇠고기(한우·육우·젓소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기  
(염소, 산양 포함)
- 수산물(가공품 포함) : 명태(북어채, 황태제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 넙치,  
조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 다랑어, 주꾸미, 아귀

### ▶ 참치통조림 사용 시 가공식품(수산) 다랑어에 작성

### ▶ 어묵 사용 시 가공식품(수산) 명태에 작성

- ※ 명태가 함유된 어묵만 해당되며,  
오징어가 함유된 어묵인 경우 가공식품(수산) 오징어에 표기

## ✓ 식단 제공 시 주의사항

- ※ 식단 제공 시 맵고 짜지 않으며, 급식소 상황(영·유아들의 연령 분포)에 맞게 먹기 좋은 크기로 제공하는 것을 원칙으로 합니다.

밥류	잡곡밥	잡곡의 양은 전체 5%로 하며 충분히 불린 뒤 조리(혼합 잡곡 사용 지양)
	볶음밥	0.3x0.3x0.3cm

국류	만 1-2세	1x1x0.3cm	만 3-5세	2x2x0.3cm	숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리
----	--------	-----------	--------	-----------	-----------------------

주찬류	돈육, 우육	만 1-2세	1x1x0.2cm	만 3-5세	2x2x0.2cm	
	닭고기	만 1-2세	1x1x0.5cm	만 3-5세	2x2x0.5cm	뼈가 제거된 닭가슴살, 닭다리살 이용
	생선	두께 2cm				배식 전 생선살만 발라서 제공

부찬류	나물	만 1-2세	1~2cm	만 3-5세	2~3cm	짜지 않도록 간에 유의
	샐러드	만 1-2세	1x1x1cm	만 3-5세	2x2x1cm	생채소 소독 실시, 배식 직전에 버무려 제공

김치류	배추김치	만 1-2세	1cm	만 3-5세	2cm	영어 백김치 또는 씻은 김치 사용
	깍두기	1cm				영어 씻어서 사용(쌈기 전 삼킬 수 있으므로 주의)

간식류	떡	만 1-2세	2x2x1cm	만 3-5세	3x3x1cm	찹쌀로 만든 떡 주의 ex) 인절미 등
	채소스틱	만 1-2세	1x1x0.3cm	만 3-5세	2x2x0.3cm	
	편음식	만 1-2세	2x2x1cm	만 3-5세	1/2개	목이 메이지 않도록 음료와 제공
	면류	만 1-2세	1~2cm	만 3-5세	3cm	만1세 숟가락 사용, 만 3세 이상 포크사용

출처: 2021년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침