

◆ 식단작성 기준

- ① 중앙급식관리지원센터 『어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침』
- ② 식품의약품안전처 『어린이 식단작성 프로그램』 및 어린이집 평가제 평가 매뉴얼
- ③ 중앙급식관리지원센터 이유식식단(초기, 중기, 후기) 편집 후 제공

□ 영아기 발달 구분

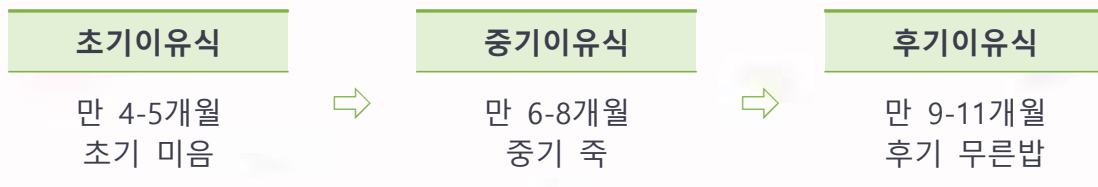
구분		개월	영양·섭식능력
영아기	이유식 초기	4	• 4개월: 도움을 받아서 앗을 수 있고, 머리와 목의 조절이 가능하다. 분유와 물 외 유동식(물은 미음)을 삼키는 연습을 할 수 있다.
		5	
	이유식 중기	6	• 6개월: 데쳐서 거르거나, 으깨거나 반고형식을 시작한다. • 8개월: 손으로 집어먹을 수 있다. 간식을 혼자 먹을 수 있다.
		7	
		8	
	이유식 후기	9	• 9개월: 고형식을 도입하고 음식의 종류와 양을 늘려나가며, 아기가 먹는데 흥미와 관심을 가질 수 있도록 안내하고 격려한다.
		10	
		11	

□ 이유식 영양관리

- ▶ 영아의 적절한 성장과 양호한 영양 상태를 유지함과 동시에 건강한 식습관의 형성이 이유식의 목적입니다.
- ▶ 영양적으로 젓이나 분유만 먹던 영아에게 걸죽한 반고형식을 주기 시작하여 단단한 정도, 양과 종류를 증가시켜 고형식으로 이행해 나가는 과정을 말합니다.
- ▶ 철 결핍을 예방하기 위해 철분이 풍부한 이유기 보충식(붉은 고기 등)을 공급해야 합니다.
- ▶ 출생 시 체내에 저장해 두었던 철분, 칼슘, 구리, 아연, 비타민D 등의 영양소가 생후 4-6개월이 되면 많이 소모되므로 보충이 필요합니다.
- ▶ 출생 6-24개월에는 뇌 성장이 급속도로 진행되고 기본적인 정신적, 운동학적 능력이 획득되므로 영양적으로 매우 중요한 시기입니다.

□ 영아기 식단

- ▶ 영아기 이유식 초기(만 4-5개월), 중기(만 6-8개월), 후기(만 9-11개월)로 세분합니다.
- ▶ 영아의 월령, 발달단계 등을 고려하여 이유식의 조리형태(유동식, 반고형식, 고형식)를 다르게 제공합니다.
- ▶ 초기미음은 3일 간격으로 반복하여, 영아의 소화력 및 식품알레르기 등에 유의하며 제공합니다.



TCS Food 란?

※ 안전을 위해 시간·온도 관리가 필요한 식품

- 세균증식이 용이한 음식으로 병원성 미생물의 증식이나 독소 형성을 막기 위해 시간 또는 온도관리가 필요한 식품과 음식을 총칭
- 과학적으로 pH, 수분활성도 측정, 미생물 접종 실험 등으로 판단이 가능하나 급식 현장에서는 불가하므로 냉장고에 넣지 않으면 쉽게 상하는 음식으로 판단

※ 보관 및 배식

- 조리완료된 음식은 2시간 이내 배식 완료할 것
- 복합조리식품의 경우 각각의 식재료를 배식 직전에 혼합할 것(1시간 30분 이내)
- 찬 음식은 5℃ 이하, 따뜻한 음식은 60℃ 이상으로 보관 및 배식할 것

□ “어린이 기호식품 품질인증” 제품 사용 권장

- ▶ 식단 제공 시 “어린이 기호식품 품질인증” 받은 제품을 우선 사용 권장드립니다.
어린이 기호식품 품질인증이란 **안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증**하는 것으로 “식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) > 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > 품질인증식품 목록”에서 인증 제품을 확인하실 수 있습니다.

제품 포장지에 어린이 기호식품 품질인증 마크를 확인하고 선택하세요!



□ 급식소 식품알레르기 관련 안내

▶ 급식소의 식품알레르기 유발물질 표기 의무

- 어린이집의 장은 식품 알레르기 유발 식품 정보(식약처 고시: 식품등의 표시기준) 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지
(2024년 보육사업안내 나.급식관리, 1)영양관리, 한국보육진흥원)

▶ 식품의약품안전처 고시 식품 알레르기 유발 식품

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

▶ 식단 내 식품 알레르기 메뉴 표시 안내

- 알레르기 유발 식품을 포함하는 메뉴를 낱자와 함께 해당란에 적어주세요.
예시) 3/4 북엇국 → 난류 칸에 기입
- 식품 알레르기가 있는 어린이는 부모가 자녀와 함께 식품 알레르기 표시 안내를 꼼꼼히 살피고, 관련 정보를 확인하여 자녀를 보호 할 수 있도록 급식소에서 도와주세요.
- 식품 알레르기가 있을 경우 대체 식품을 제공해 주세요.(같은 식품군으로 변경)
우유 → 두유 / 콩 → 멸치 / 밀가루 → 감자, 쌀 / 달걀 → 두부, 콩나물 / 돼지고기 → 쇠고기, 흰살생선
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으며 **본 센터 이유식 「식단 알레르기 메뉴」에서는 아황산류를 제외한 식용유(콩기름), 양념(간장, 고추장, 된장)의 표시를 포함**하였으니 식품 알레르기 아동 관리 시 유념해 주시기 바랍니다.



※ 본 양식은 조리실 부착 및 비치용이 아닌 가정으로 식단 안내 시 함께 제공해야 하는 안내 양식입니다.

▶ 원산지 표시 대상 품목

구분	품목
농축산물 9종 (농축산물 9종이 함유된 가공품)	쌀 ¹⁾ (밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추와 고춧가루), 쇠고기 ²⁾ , 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함) 식육가공품(햄류·소시지류·베이컨류·건조저장육류·양념육류·분쇄가공육제품·식육추출가공품·식용우지·식용돈지), 배추김치 가공품, 쌀 가공품, 콩 가공품
수산물 20종 (수산물 20종이 함유된 가공품)	넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어(민물장어), 명태(동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 어육가공품(어묵·어육소시지·어육반제품·어육살·연육·기타 어육가공품), 목류, 젓갈류, 수산물조림, 조미건어포류, 훈제품, 어간장 등

1) 쌀에 해당하는 품목은 백미, 현미, 흑미, 찰쌀

2) 쇠고기가 국내산인 경우“국내산”으로 표시하고, 식육의 종류(한우, 젓소, 육우) 중 해당사항 표시

▶ 원산지 일괄표시

- ▶ 제공되는 메뉴의 품목별 원산지가 모두 동일한 경우에 한해 일괄표시가 가능합니다.
예) 식단에 쇠고기를 포함하는 메뉴가 제공될 경우 원산지가 모두 같으면 일괄표시 가능
- ▶ 조리법에 나눠 표시 가능합니다.
예) 국거리용 쇠고기: 국내산 / 반찬용 쇠고기: 호주산
- ※ 일괄표시 시 가공품이 포함되는 경우 원산지를 확인하신 후 표시하시기 바랍니다.

품목	원산지	품목	원산지
쌀(백미)	국내산		
배추김치(배추)	국내산		
배추김치(고춧가루)	국내산		
국거리용 쇠고기	국내산 한우		

▶ **음식명별 원산지 안내**

- 일괄 표시 외 품목을 작성하시면 됩니다.

[illegible]

* 원산지 안내 후 식재료 수급 상황에 따른 원산지 변동이 있을 경우, 빠른 시일 내로 가정통신문이나 홈페이지(또는 SNS) 등으로 변경사항을 다시 안내하셔야 합니다.





▶ 급식소의 식품알레르기 유발물질 표기 의무

- 어린이집의 장은 식품 알레르기 유발 식품 정보(식약처 고시: 식품등의 표시기준) 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지
(2024년 보육사업안내 나.급식관리, 1)영양관리, 한국보육진흥원)

▶ 식품의약품안전처 고시 식품 알레르기 유발 식품

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

▶ 식단 내 식품 알레르기 메뉴 표시 안내

- 알레르기 유발 식품을 포함하는 메뉴를 날짜와 함께 해당란에 적어주세요.
예시) 3/4 북엇국 → 난류 칸에 기입
- 식품 알레르기가 있는 어린이는 부모가 자녀와 함께 식품 알레르기 표시 안내를 꼼꼼히 살피고, 관련 정보를 확인하여 자녀를 보호 할 수 있도록 급식소에서 도와주세요.
- 식품 알레르기가 있을 경우 대체 식품을 제공해 주세요.(같은 식품군으로 변경)
우유 → 두유 / 콩 → 멸치 / 밀가루 → 감자, 쌀 / 달걀 → 두부, 콩나물 / 돼지고기 → 쇠고기, 흰살생선
- 「식단 알레르기 메뉴」는 중앙급식관리지원센터 표준레시피, 부산진구어린이급식관리지원센터 표준레시피 기준으로 작성하였으며, 식단 및 재료 변경이 있다면 수정하여 사용하세요.

□ 식단 알레르기 메뉴

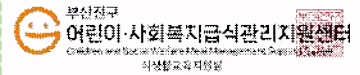
구분	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명
1. 난류										
2. 우유										
3. 메밀										
4. 땅콩										
5. 대두										
6. 밀										
7. 고등어										
8. 게										
9. 새우										
10. 돼지고기										
11. 복숭아										
12. 토마토										
13. 아황산류										
14. 호두										
15. 닭고기										
16. 쇠고기										
17. 오징어										
18. 조개류										
19. 잣										



발행처 :
발행일 :
원 장 :

4월 Jin-Pro 이유식식단

(어린이집 만 12개월이전)



구분	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
초기 점심	고구마미음	고구마미음	고구마미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
열량/단백질	34/1	34/1	34/1	28/1	28/1	28/1
중기 점심	달걀완두콩죽①	쇠고기찜쌀죽⑫	두부오이죽⑤	가자미채소죽	닭가슴살채소죽⑮	달걀노른자부추죽①
열량/단백질	99/4	90/4	62/2	67/4	65/4	85/3
후기 점심	달걀완두콩무른밥①	쇠고기찜쌀무른밥⑫	두부오이무른밥⑤	가자미채소무른밥	닭가슴살채소무른밥⑮	달걀노른자부추무른밥①
후기 오후간식	고구마퓨레	아기쌀국수⑮, 보리차	아기증편	딸기퓨레	아기쌀과자	아기온두부찜⑤, 보리차
열량/단백질	179/4	194/10	133/4	108/5	144/6	167/8
구분	8(월)	9(화)	10(수)/선거일	11(목)	12(금)	13(토)
초기 점심	청경채미음	청경채미음		감자미음	감자미음	감자미음
열량/단백질	26/1	26/1		29/1	29/1	29/1
중기 점심	쇠고기당근죽⑮	두부청경채죽⑤		달걀노른자애호박죽①	닭가슴살양파죽⑮	쇠고기버섯죽⑮
열량/단백질	74/3	62/2		85/3	65/4	73/4
후기 점심	쇠고기당근무른밥⑮	두부청경채무른밥⑤		달걀노른자애호박무른밥①	닭가슴살양파무른밥⑮	쇠고기버섯무른밥⑮
후기 오후간식	아기치즈②, 보리차	보리차, 바나나슬라이스		아기플레인요구르트②	토마토퓨레	아기두유⑤
열량/단백질	171/9	135/4		160/5	101/6	153/7
구분	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
초기 점심	단호박미음	단호박미음	단호박미음	쌀미음	쌀미음	쌀미음
열량/단백질	29/1	29/1	29/1	48/1	48/1	48/1
중기 점심	닭가슴살양배추죽⑮	현미배쇠고기죽⑮	명태살죽	닭가슴살배추죽⑮	달걀노른자봄동죽①	두부감자죽⑤
열량/단백질	65/4	56/3	68/5	63/4	85/3	68/3
후기 점심	닭가슴살양배추무른밥⑮	현미배쇠고기무른밥⑮	명태살무른밥	닭가슴살배추무른밥⑮	달걀노른자봄동무른밥①	두부감자무른밥⑤
후기 오후간식	단호박불	아기치즈②	아기쌀과자	감자완두콩퓨레	아기국수①⑥⑨	블루베리퓨레
열량/단백질	177/9	187/8	145/6	113/6	224/10	140/4
구분	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
초기 점심	비타민미음	비타민미음	비타민미음	사과미음	사과미음	사과미음
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	29/1	29/1	29/1
중기 점심	쇠고기버섯죽⑮	두부비타민죽⑤	달걀노른자배추죽①	닭가슴살사과죽⑮	쇠고기미역죽⑮	대구살참쌀죽
열량/단백질	73/4	66/3	84/3	68/4	73/4	60/3
후기 점심	쇠고기버섯무른밥⑮	두부비타민무른밥⑤	달걀노른자배추무른밥①	닭가슴살사과무른밥⑮	쇠고기미역무른밥⑮	대구살참쌀무른밥
후기 오후간식	아기플레인요구르트②	으깬고구마, 보리차	사과퓨레	아기온두부찜⑤, 보리차	바나나슬라이스	아기치즈②
열량/단백질	142/6	176/4	171/4	140/9	151/6	153/9
구분	29(월)	30(화)	※ 알림			
초기 점심	청경채미음	청경채미음	▶ 초기(만 4-5개월), 중기(만 6-8개월), 후기(만 9-11개월) ▶ 식품알레르기 유발식품 ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 ▶ 위 식단은 부산진구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이며, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.			
열량/단백질	26/1	26/1				
중기 점심	두부브로콜리죽⑤	닭가슴살당근죽⑮				
열량/단백질	64/3	65/4				
후기 점심	두부브로콜리무른밥⑤	닭가슴살당근무른밥⑮				
후기 오후간식	아기쌀국수	사과퓨레				
열량/단백질	158/8	142/6				

