



12월

식단 안내

<http://ccfsm.foodnara.go.kr/busansaha>

발행일 : 2022. 11. 18. (금)

문 의 : 051) 200-1416~8

NO. 122

식단계획의 기준

연령	만 1~2세	만 3~5세	
총 에너지(kcal)	900	1,400	
단백질(g)	7~20	11~32	6~18
식단 제공 에너지(kcal)	376~460	579~708	340~415
제공량 산출 식단 구성	오전간식, 점심, 오후간식	오전간식, 점심, 오후간식	저녁

- 1일 육류, 달걀, 생선, 콩류 등의 단백질 식품과 채소류 식품은 한 번 이상 제공되도록 작성되었습니다.
- 모든 식단은 화학조미료 대신 천연조미료(멸치, 다시마)를 사용하는 표준레시피와 함께 제공합니다.
- 후식을 제외하고 간식으로 **과일이나 채소**를 주 3회 이상 제공합니다.
- 식단표의 메뉴명은 구체적으로 작성하여 보관합니다.
(예: 제철과일, 생선구이, 채소스틱 X -> 사과, 갈치구이, 오이스틱 0)
- 식단표 상단에 어린이집 · 유치원의 시설명을 표기하여 사용하도록 합니다.

계절식품 December

과일: 귤, 딸기, 사과, 석류, 유자, 한라봉

채소: 늙은호박, 당근, 무, 배추, 시금치

해산물: 가리비, 과메기, 광어, 굴, 꼬막, 대방어, 대하, 도미, 명태, 삼치, 아귀, 홍합

원산지 표기 (미공개 시 과태료 부과)

- 쌀(밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀 - 찰쌀, 현미, 찰쌀 포함), 배추김치의 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함)와 고춧가루, 두부류 · 콩비지 · 콩국수에 사용하는 콩(콩 또는 그 가공품을 원료로 사용한 두부류 · 콩비지 · 콩국수), 육류 및 육가공품: 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소 등 산양 포함)
- 수산물 및 어육가공품: 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀 및 주꾸미

원산지 표기 예시: 쌀밥(쌀: 국내산), 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산),
 쇠고기는 국내산일 경우, “국내산-한우”, “국내산-육우” 로 식육의 종류 구분표시
 수입산일 경우, 수입 국가명을 표기
 어육에 오징어가 들어갈 경우 국내산 또는 수입 국가명을 표기

- ※ 이유식 식단은 중앙급식관리지원센터의 식단을 제공하고 있습니다.
 단, “원산지 표기” 는 부산사하구 어린이급식관리지원센터 양식으로 제공합니다.

식단조리 및 배식관리

- 모든 음식은 아이들에게 맞게 맵고 짜지 않으며, 급식소 상황과 영유아들의 연령 분포 고려에 맞게 먹기 좋은 크기로 제공하고 배식 시 뼈나 가시가 있는 것은 잘 선별하여 배식 하는 것을 원칙으로 합니다.
- 유아들은 소화기의 발달 미성숙으로 한 번에 많은 음식을 섭취할 수 없기에, 식사와 간식을 나눠서 필요한 영양분을 공급할 수 있도록 합니다.





12월

식단 안내

<http://ccfsm.foodnara.go.kr/busansaha>

발행일 : 2022. 11. 18. (금)

문 의 : 051) 200-1416~8

NO. 122

우리 아이들을 위한 조리 Tip!

- 열치의 경우 잔멸치보다는 **세멸치**를 사용합니다.
- 견과류의 경우 호두는 **분태 호두**, 아몬드 **분태 아몬드**를 사용합니다.
- 견과류 · 콩류**는 물량을 충분히 하고 **꼭 익혀서** 무르게 조리합니다.
- 무침에 사용하는 **다진 마늘**은 **마른 팬에 볶아 매운 맛을 제거한 후** 사용합니다.
- 무침에 사용하는 **다진 파**는 **찬물에 담궈 매운 맛을 제거한 후** 사용합니다.
- 만 1세 전의 영아**는 면역력을 완전히 갖지 못하여 보툴리눔균 포자로 오염된 꿀을 섭취 시 영아 보툴리누스증 유발 우려로 인해 조리 시 **꿀은 쓰지 않도록** 합니다.
- 물 · 차류**(매실차, 오미자차 등)는 **당일조리 당일소진**을 원칙준수합니다.

※ 기타사항은 함께 제공해드리는 표준레시피를 참고바랍니다.

식단제공시 주의 사항

음식명		조리법	만1-2세 배식	만3-5세 배식
밥류	잡곡밥	잡곡량은 전체 쌀 제공량의 5% 이내 사용, 소화기 용이하도록 충분히 불려 사용		
	볶음밥· 덮밥	채소 크기는 1 * 1 cm 이내로 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식		
국류	국	건더기의 크기를 손가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	1 * 1 * 0.3cm	2 * 2 * 0.3cm
주찬류	불고기용 (돈육·우육)	돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나 다진 고기를 활용하여 조리	1 * 1 * 0.2cm	2 * 2 * 0.3cm
	닭	뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리	1 * 1 * 0.5cm	2 * 2 * 0.5cm
	생선	배식 전 생선살만 발라서 제공	두께 2cm	
	해물	0.5 ~ 1 cm로 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절		
	난류	반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 삶은 달걀인 경우 반드시 물, 음료 함께 제공 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	1/4 ~ 1/2등분	1/2등분
부찬류	샐러드· 쌈채소	생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 소스는 배식 직전에 버무려서 제공	1 * 1 * 1cm	2 * 2 * 1cm
	나물무침	짜지 않도록 간에 유의	1 ~ 2cm	2 ~ 3cm
김치류	배추김치		1 * 1cm	2 * 2cm
	깍두기	맵거나 짜지 않도록 고춧가루함량에 유의	1 * 1cm	

<출처:어린이 급식관리지침서 2017,어린이 급식관리지원센터 식단 운영.관리지침 2021>





12월

식단 안내

http://ccfsm.foodnara.go.kr/busansaha

발행일 : 2022. 11. 18. (금)

문 의 : 051) 200-1416~8

NO. 122

식단제공시 주의 사항

음식명		조리법	만1-2세 배식	만3-5세 배식
면류	국수·잡채	면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 떠먹을 수 있도록 배식	1 ~ 3cm로 손가락 사용	5cm로 포크 또는 젓가락 사용
떡류	떡	먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인 (굳어짐 없도록 주의) 찰싹떡, 새알심, 인절미, 경단 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사 시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요	2 * 2 * 1cm	3 * 3 * 1cm
전류	전	튀긴 후 크지 않게 절단	폭 1 ~ 2cm	폭 2 ~ 3cm
기타	표면이 미끄러운 음식	메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식 씹어서 삼키도록 지도	1/4 ~ 1/2등분	1/2등분
	찐 음식	찐 감자, 찐 고구마, 삶은 달걀 등은 펍펍해서 삼키기가 어려우므로 목이 메지 않도록 물,음료와 함께 제공	2 * 2 * 1cm	1/2 ~ 1/3개

<출처:어린이 급식관리지침서 2017,어린이 급식관리지원센터 식단 운영.관리지침 2021>

식단 감수

■ 식단감수란?

식단을 사용하는 시설의 상황에 따라 식단을 변경하고자 하는 경우 식단 감수를 통해 변경해드립니다.

■ 식단감수 요청이 필요한 경우

식재료 또는 식품 수급과 관계없이 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 식단을 변경해야 하는 경우 (예: 생일잔치, 원내행사 등)

식자재 수급 상황에 따른 다른 식품군 또는 다른 조리방법으로 메뉴를 변경하는 경우

■ 식단감수 요청이 불필요한 경우

식자재 수급 불가 등으로 동일 식품군내에서 동일한 조리방법으로 식자재를 대체한 경우

■ 식단감수 요청 기간

매월 식단 제공(매월 셋째 주 금요일)이후 차주 3일간(휴일제외) 감수신청 기간 내 본 센터로 요청서 접수 가능

■ 식단감수 방법

식단 감수 신청서에 기관명과 식단 변경 요청 이유를 작성

식단 감수 요청서를 센터 공용메일 sahacenter@daum.net 이나 팩스 051-200-1419 등으로 신청 가능

문의사항 : 051)200-1416~8

“[우리 아이들을 위한] 1:1 식단감수”

본 센터에서 제공하는 식단을 변경하고자 하실 때에는 센터 영양사의 감수를 받아야 합니다

