

오산시 어린이급식관리지원센터 2020년 식단 안내문

1. 식단의 구분

오산시 어린이급식관리지원센터는 영아, 유아를 대상으로 한 식단을 제공하며, 제공하는 식단의 종류는 아래의 표와 같습니다.

구분	종류	구성
영아 (만 4~11개월)	이유식식단	초기(만 4~5개월), 중기(만 6~8개월), 후기(만 9~11개월)
영아 (만 1~2세)	점심식단	오전·오후간식 및 점심(일반형)
		오전·오후간식 및 점심(죽식형)
유아 (만 3~5세)	시간연장형 식단	저녁(시간연장형)
	점심식단	오전·오후간식 및 점심(일반형)
		오전·오후간식 및 점심(죽식형)
	시간연장형 식단	저녁(시간연장형)

※ 영·유아의 경우 어린이의 연령(만 1~2세, 만 3~5세)을 구분한 맞춤형 식단을 사용 및 게시합니다.

[기타사항]

- 식품알레르기 유발물질 표시대상 식품이 표기된 포함된 식단을 함께 제공합니다.

* 알레르기 유발물질 표시대상 식품

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 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲ 잣

* 가공식품의 경우 **제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 확인**바랍니다.

* **이황산류**는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 **대부분의 식품에 포함**되어 있습니다.

- 식단은 **전월 15일** 센터 홈페이지에 **게시**됩니다.

* (예시) 8월 식단은 7월 15일 게시

* 오산시 어린이급식관리지원센터 홈페이지 로그인 → 정보마당 → 월간식단에서 다운받으실 수 있습니다.

- 오산시 센터 식단에 포함된 음식을 조리하기 위한 **표준레시피(조리지침서)**를 제공하며, 음식명, 식재료명, 식재료량, 조리방법 등이 포함되어 있습니다.

* 표준레시피(조리지침서)는 **각주 월요일(급식 제공일 2주 전)** 홈페이지에 게시됩니다.

* 오산시 어린이급식관리지원센터 홈페이지 로그인 → 정보마당 → 표준레시피에서 다운받으실 수 있습니다.


- 식단표 하단에 원산지 표시 대상 식품의 원산지 표시를 위한 칸에 마련하였습니다.

* 원산지 표시 대상 품목 및 표기 방법(가공품포함)

육류	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소고기) (예시) 쇠고기(한우 국내산) - 국내산 쇠고기는 식육의 종류(한우, 젓소, 육우) 표기
수산물	넙치(광어), 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 쭈꾸미(2020년 4월 30일부터 시행 예정)
쌀	밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀(쌀에는 찹쌀, 현미 및 찌쌀을 포함)
김치	배추김치 중 배추와 고춧가루(배추겉절이, 얼갈이겉절이, 봄동겉절이 포함) (예시) 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산), 깍두기(고춧가루: 국내산)
콩	두부류, 콩국수, 콩비지(유부 및 콩밥은 제외)

2. 식단의 구성

구분	종류	내용
영아식단 (만 4~11개월)	이유식식단	<ul style="list-style-type: none"> - 영아의 생리적 발달 영양적 필요, 알레르기 등을 고려하여 식단을 구성 하였습니다. - 이유단계 및 영아의 상황에 따라 이유식 및 간식의 제공횟수를 조절하여 영아의 1일 영양소 섭취기준을 충족할 수 있도록 제공합니다. <ul style="list-style-type: none"> · 초기(만 4~5개월) : 미음과 같은 유동식으로 제공하고, 3일 동안 같은 이유식을 제공하여 식재료에 따른 알레르기 유무 확인 · 중기(만 6~8개월) : 부드러운 죽과 같은 반고형식으로 제공 · 후기(만 9~11개월) : 무른 밥과 같은 반고형식으로 제공 - 중·후기 이유식은 같은 음식을 제공하되, 형태와 농도를 다르게 조리하여 제공합니다.
	점심식단 (일반형)	<ul style="list-style-type: none"> - 점심식사, 저녁식사는 기본적으로 ‘밥, 국, 주찬, 부찬, 김치’로 구성합니다. * 수요일(월 2회)과 토요일(매주) 점심은 일품메뉴의 날로 ‘일품요리, 국, 부찬, 김치’로 구성 합니다. - 간식은 오전간식과 오후간식으로 구분됩니다. - 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 간식을 제공합니다. - 만 1세 초기(만 12~15개월)의 영아는 발달 상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리 시 보다 식재료 크기를 작게 하여 제공합니다.
영·유아식단 (만 1~2세, 만 3~5세)	점심식단 (죽식형)	<ul style="list-style-type: none"> - 일반형 식단에서 오전간식을 죽 또는 스프로 구성합니다.
	저녁식단 (시간연장형)	<ul style="list-style-type: none"> - 어린이대상 급식소의 현장 상황을 반영하여, 가급적 전달 점심식단에 구성된 식재료를 활용할 수 있도록 식재료를 중복하되, 조리법을 달리하여 구성합니다.

-  **제철밥상 식단** : 어린이의 건강과 편식예방을 위하여 제철에 맞는 **제철식재료를 활용한 메뉴를 매달 3가지씩** 제공합니다.

*제철밥상 가정통신문과 제철밥상 활동지를 함께 활용하도록 하주세요.

월	식재료	제철밥상 가정통신문 예시	제철밥상 활동지 예시
1월	봄동		
2월	시금치		
3월	딸기		
4월	참나물		
5월	콩나물		
6월	감자		
7월	열무		
8월	깻잎		
9월	느타리버섯		
10월	배		
11월	무		
12월	미역		

-  **저염 식단** : 매달 2번씩 저염 메뉴를 제공합니다.

3. 식단의 열량 제공량

오산시 어린이급식관리지원센터는 어린이 건강을 고려한 균형 있는 영양 식단을 위해 한국인영양소섭취 기준에 근거하여 식단을 작성하며 오전간식, 점심, 오후간식에 대한 ‘**열량, 단백질**’ 영양 정보를 제공합니다.

연령구분	에너지(kcal)/일	단백질(g)/일	탄수화물:단백질:지방 에너지 구성비율(%)
이유식 초기 (0-5개월)	550	10	-
이유식 중,후기 (6-11개월)	700	15	-
영아 (만 1-2세)	1,000	15	55-65 : 7-20 : 20-35
유아 (만 3-5세)	1,400	20	55-65 : 7-20 : 15-30

4. 급식 제공 시 유의사항

■ 만 1~2세 급식 제공 시

- 고춧가루 및 고추장과 같은 매운 양념의 사용은 지양합니다.
- 당근스틱과 같은 딱딱한 음식은 데쳐서 살짝 무른 형태로 조리합니다.
- 생선 사용 시 가급적 순살을 사용합니다.
- 국수, 잡채 등의 면류는 꼭 익혀서 조리합니다.
- 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 잘라서 제공합니다.
- 음식은 잘게 잘라서 배식합니다.(나물류는 1cm정도로 잘게 잘라서 배식)
- 찐고구마, 삶은달걀, 찐감자 등은 반드시 음료와 함께 제공하여 목이 메이지 않도록 합니다.

① 밥류

메뉴	만 1~2세	만 3~5세	유의사항
잡곡밥류	잡곡 양은 전체 5% 제공, 충분히 불린 뒤 조리, 혼합 잡곡 사용 지양		
볶음밥류	0.3 * 0.3 * 0.3cm		밥과 함께 떠질 수 있는 크기로 조리
카레라이스류	1 * 1 * 1 cm		

② 국, 찌개 및 탕류

메뉴	만 1~2세	만 3~5세	유의사항
국류	1 * 1 * 0.3cm	2 * 2 * 0.3cm	손가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리

③ 주찬류

메뉴	만 1~2세	만 3~5세	유의사항
돈육, 우육(불고기용)	1 * 1 * 0.2cm	2 * 2 * 0.2cm	
돈육, 우육(장조림용)	1 * 1 * 1cm		
메추리알장조림	1/2 등분		
닭고기류	1 * 1 * 0.5cm	2 * 2 * 0.5cm	뼈가 제거된 닭가슴살, 닭다리살 이용
생선류	두께 2cm		순살 사용. 배식 전 생선살만 발라서 제공
해물류	0.5 ~ 1cm		

④ 부찬류

메뉴	만 1~2세	만 3~5세	유의사항
나물류	1 ~ 2cm	2 ~ 3cm	짜지 않도록 간에 유의
샐러드류	1 * 1 * 1cm	2 * 2 * 1cm	생채소는 반드시 소독 실시 배식 직전 버무려서 제공

⑤ 김치류

메뉴	만 1~2세	만 3~5세	유의사항
배추김치	1cm	2cm	만 1~2세: 백김치 또는 씻어서 제공 만 3세 이상: 고춧가루 함량 줄여서 제공
깍두기	1cm		만 1~2세: 씻어서 제공 씹기 전 삼킬 수 있으므로 주의

⑥ 간식 및 기타

메뉴	만 1~2세	만 3~5세	유의사항
빵	두께 1.5cm	두께 2cm	음료와 함께 제공
떡	2 * 2 * 1cm	3 * 3 * 1cm	인절미와 같은 찹쌀로 만든 떡 제공 시 주의 음료와 함께 제공
채소스틱	1 * 1 * 0.3cm	2 * 2 * 0.3cm	
포도, 방울토마토	1/4 ~ 1/2등분	1/2등분	
과일	두께 1.5cm	두께 2cm	
찜음식	2 * 2 * 1cm	1/2 ~ 1/3개 제공	목이 메이지 않도록 음료와 함께 제공
전류 및 튀김류	폭 1 ~ 2cm	폭 2 ~ 3cm	튀긴 후 크지 않게 절단
면류	1 ~ 2cm	3cm	

출처 : 어린이 급식관리지침서 2017

2020년 식단 감수 안내문

어린이집과 유치원에서는 「영유아보육법 시행규칙」 제23조 및 제34조, 「유아교육법 시행규칙」 제3조에 따라 영양사가 작성한 식단을 사용해야 합니다. 센터에서는 어린이 급식소의 여건에 따라 **부득이하게 식단을 변경해야 할 경우에 한하여** 식단 감수 서비스를 지원하고 있습니다.

■ **식단감수 대상** : 오산시 어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 사용하는 어린이 급식소

■ 식단감수 요청 제외 사유

- 식자재 수급 불가 등으로 인하여 **동일한 식품군, 동일한 조리법 내에서 대체**를 하는 경우
 - * 동일 식품군이라도 열량의 차이가 큰 경우가 있어 최대한 비슷한 식품으로 제공합니다.
 - (예시) 오징어볶음→낙지볶음, 시금치나물→콩나물무침, 배추김치→백김치
- **생일잔치, 견학, 방학, 행사**로 인하여 식단을 변경하는 경우
- 일일 식단 그대로 **날짜만 변경**하는 경우
 - (예시) 2020년 1월 4일 식단 전체 ↔ 2020년 1월 11일 전체
- 제공 식단에서 **추가 배식**을 하는 경우(단, 인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양 식품은 제외)
- 경기도 건강과일 지원 사업이 진행되는 2~12월 식단 (**오전간식, 오후간식만 해당**)

■ 확인사항

- 신청기간은 매 전월 15일~25일 입니다. (신청기간 외에는 식단 감수 불가)
- 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.
- 본 센터에서 제공한 식단을 수정하는 경우에는 자체적으로 수정 메뉴에 대하여 식품 알레르기 유발식품 표기를 합니다.
- 시설에서 임의로 변경한 식단으로 인한 문제에 대해서는 오산시 어린이급식관리지원센터에서 책임지지 않습니다.

■ 신청 방법 및 결과 안내

① 식단 감수 요청서 작성
*홈페이지 로그인→정보마당→월간식단

② 식단 감수 요청서와 변경 원하는 식단을 첨부하여
팩스(031-378-7108) 또는 메일(ccfsm-os@daum.net)
발송

③ 식단 감수 확인서 결과 안내 (1~3일 이내)

식단 감수 요청서

※ 변경된 식단표를 반드시 첨부해주세요.

시설명			신청자	(인)	
요청일자	년 월 일		전화번호		
식단종류	<input type="checkbox"/> 만 1~2세 <input type="checkbox"/> 만 3~5세		팩스번호		
	<input type="checkbox"/> 중식형 <input type="checkbox"/> 시간연장형 <input type="checkbox"/> 오전간식죽식형 <input type="checkbox"/> 기타()		메일주소		
요청내용	식단제공일	변경 전		변경 후	

오산시 어린이급식관리지원센터장 귀하