



# 2022년 식단 안내문

## 1 2021년 하반기 식단 요구도 조사 결과

### I. 설문 개요

- 설 문 명 : 2021년 하반기 식단 요구도 조사
- 기 간 : 2021. 9. 17. ~ 11. 19.
- 대 상 : 고양시어린이급식관리지원센터에 등록된 어린이 급식소 609기관  
\*센터 식단을 사용하지 않는 기관 제외
- 방 법 : 조사자 메일 회신 및 직접 방문 조사
- 설문응답 : 609명(100%)  
\*중복 선택 문항에서는 답변수가 609개를 초과될 수 있음

### II. 요구도 조사 결과

식단 요구도 조사 결과		2022년 식단 변경 사항	
<p>'수요일은 다 먹는 날' 찬성·반대 여부</p> <p>■ 찬성 ■ 반대</p>		이전	매주 수요일 일품요리 제공
<div> <p>영유아가 선호하는 일품 메뉴</p> <p>■ 카레/짜장라이스 ■ 달걀류 ■ 볶음밥류 ■ 비빔밥류 ■ 기타의견</p> </div> <div> <p>영유아가 선호하는 주찬류의 조리법</p> <p>■ 전류 ■ 볶음류 ■ 튀김류 ■ 조림류 ■ 기타의견</p> </div>		22년	<p>매월 셋째주 수요일 '먹보날(맛있게 먹어보는 날)' 운영 : 일품은 카레/짜장라이스 등 선호도가 높은 메뉴 제공 *수다날 → 먹보날 명칭 변경</p>
<div> <p>소스류의 허용 범위</p> <p>■ 굴소스 ■ 마요네즈 ■ 케찹 ■ 모두 사용하지 않음</p> </div> <div> <p>소스류 사용 적정 횟수</p> <p>■ 아예 넣지 않는다. ■ 월 2회 이상 ■ 주 1회 이상 ■ 기타의견</p> </div>		이전	소스류 제공 기준 X
		22년	<p>0세-만2세 굴소스·케찹 / 만3-5세 굴소스·케찹·마요네즈 : 월 2회 이상 제공</p>
<div> <p>가공 식품류의 허용 범위</p> <p>■ 어묵 ■ 참치 ■ 햄, 소시지 ■ 콘옥수수 ■ 맛살 ■ 기타의견</p> </div> <div> <p>가공 식품류 사용 적정 횟수</p> <p>■ 아예 넣지 않는다. ■ 월 2회 이상 ■ 주 1회 이상 ■ 기타의견</p> </div>		이전	가공식품 제공 기준 X
		22년	<p>0세-만2세 어묵·참치·맛살 / 만3-5세 어묵·참치·햄·소시지·콘옥수수·맛살 : 월 2회 이상 제공</p>

<p>오전간식 즉 횟수</p>	<p>즉 대신 스프 제공 동의 여부</p>	이전	오전간식 즉 1회 제공
		22년	주 1회 즉 / 월 1회 스프 제공 (대체메뉴 제공)
<p>송능 제공에 대한 만족도</p>	<p>국 지정 여부</p>	이전	맑은국, 된장국 지정 ‘국 없는 날’ 송능 제공
		22년	이전과 동일
<p>채소류의 제공 방법에 대한 만족도</p>		이전	선호 채소 주1-2회 제공 비선호 채소 월 1회 제공 (다양한 식품 경험을 위한 비선호 채소 제공)
		22년	이전과 동일
<p>하절기 전류·튀김류 적정 제공 횟수</p>		이전	하절기 전류·튀김류 미제공
		22년	하절기 전류·튀김류 월 2회 제공
<p>수산물 대체형 식단 사용 이유</p>	<p>수산물 대체 범위</p>	이전	수산물 대체형 : 생물, 수산가공품, 건어물 대체
		22년	수산물 대체형 : 생물(생선, 오징어 등)만 대체
<p>오전간식즉식형 식재료 중복 희망 여부</p>	<p>오전간식즉식형 식재료 중복 가짓수</p>	이전	오전간식즉식형 : 중식의 식재료와 1가지 이상 중복
		22년	이전과 동일
<p>시간연장형 식재료 중복 희망 여부</p>	<p>시간연장형 식재료 중복 가짓수</p>	이전	시간연장형 : 중식의 식재료와 2가지 이상 중복
		22년	이전과 동일

## 2

## 식단 구성

□ 유 형

번호	유 형	구 분	내 용
1	이유식	초기·중기 후기·완료기·유아준비기	이유식을 진행하는 원아를 위한 식단
2	기본형	0~만 2세 만 3~5세 지역아동센터	제철과일을 포함한 다양한 간식이 제공되는 식단
3	시간연장형	0~만 2세 만 3~5세	시간연장 보육 시 저녁식사가 포함된 식단
4	시간연장-저녁간식형	0~만 2세 만 3~5세	시간연장형에 저녁간식이 추가된 식단
5	수산물대체형	0~만 2세 만 3~5세	생물(생선, 오징어 등)을 대체한 식단
6	수산물대체-시간연장형	0~만 2세 만 3~5세	
7	오전간식죽식형	0~만 2세 만 3~5세	오전간식이 죽으로 구성된 식단
8	오후간식일품형	0~만 2세 만 3~5세	오후간식이 일품으로 구성된 식단
9	유치원형	유치원	유치원을 위한 식단 (오전간식 제외, 토요 급식 제외)

※ 기관 사정에 따라 선택하여 사용


※ 0~만 2세 식단은 유아식이 섭취가 가능한 15개월 이후부터 권장함(학부모 협의 필수)

※ '수산물대체형', '수산물대체-시간연장형' 식단에서 건어물, 수산가공품은 대체메뉴에서 제외  
(건어물, 수산가공품 대체 필요 시 감수 권장)

□ 영양가 기준 \*만 1-2세는 만 3-5세의 약 70%

구 분	열 량(kcal)	단백질(g)
만 3~5세	1,400	25
만 1~2세	1,000	20

□ 식단 필수 사항

급식 연령 표기	식단의 출처 또는 영양사 성명 표기	열량·단백질 ·알레르기 유발식품 표시								
1월 식단표 (0~만2세)	<div></div> <div>고양시 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management</div>	<table><tr><td>오전간식</td><td>신선과일(사과) 또는 경기지원과일</td></tr><tr><td>점심</td><td>차조밥 매생이떡국 5.6 돈육매추리알조림 1.5.6.10 (돼지고기: 산) 느타리채소볶음 배추김치(백김치) 9</td></tr><tr><td>오후간식</td><td>빵(카스테라) 1.2.6&amp;우유2</td></tr><tr><td>열량·단백질(kcal/g)</td><td>658/26</td></tr></table>	오전간식	신선과일(사과) 또는 경기지원과일	점심	차조밥 매생이떡국 5.6 돈육매추리알조림 1.5.6.10 (돼지고기: 산) 느타리채소볶음 배추김치(백김치) 9	오후간식	빵(카스테라) 1.2.6&우유2	열량·단백질(kcal/g)	658/26
오전간식		신선과일(사과) 또는 경기지원과일								
점심	차조밥 매생이떡국 5.6 돈육매추리알조림 1.5.6.10 (돼지고기: 산) 느타리채소볶음 배추김치(백김치) 9									
오후간식	빵(카스테라) 1.2.6&우유2									
열량·단백질(kcal/g)	658/26									
1월 식단표 (만3~5세)										

**원산지 표기** \*반드시 실제 사용하는 식재료의 원산지와 일치

[illegible]

## □ 식단 작성 기준

구 분	내 용
신선과일 또는 경기지원과일	<ul style="list-style-type: none"> <li>평가제, 부모모니터링단 점검기준 관련하여 <b>주 3회 이상 제철과일 및 채소</b> 제공</li> <li>식단표를 게시판 게시 및 부모 제공할 때에는 <b>실제 제공되는 과일명</b>이 표기되어야 합니다. 예) 신선과일(×), 제철과일(×), 경기지원과일(×) → 사과(○), 딸기(○), 수박(○),</li> </ul>
우유 • 유제품	<ul style="list-style-type: none"> <li>주 2~3회 구성</li> </ul>
죽 • 스프	<ul style="list-style-type: none"> <li>죽 - 매주 목요일 오전간식으로 구성</li> <li>스프 - 월 1회 이상 제공(대체 메뉴로 죽을 제공)</li> <li>오전간식 죽식형 식단 제공</li> </ul>
빵 • 떡	<ul style="list-style-type: none"> <li>빵 - 매주 월요일 오후간식으로 구성</li> <li>떡 - 매주 금요일 오후간식으로 구성</li> </ul>
주찬	<ul style="list-style-type: none"> <li>생선, 달걀, 두부, 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 등 다양한 단백질 군으로 구성</li> </ul>
일품	<ul style="list-style-type: none"> <li>매주 수·토요일 점심으로 제공</li> <li>오후간식 일품형 식단 제공</li> </ul>
견학 및 생일	<ul style="list-style-type: none"> <li>견학 - 간단한 조리법 메뉴를 월 2일 구성</li> <li>생일 - 미역국·케이크 메뉴를 월 1일 구성</li> </ul>
특화	<ul style="list-style-type: none"> <li>저염(<b>나</b>트를 적게! <b>국 없는날</b>) - 수요일 중 월 2회 국으로 승능 제공</li> <li>저당(<b>당</b>줄이기! <b>LOW 당</b>) - 매주 금요일 오후간식으로 전통차 제공</li> <li>먹보날(<b>나</b>트를 적게! <b>먹보없는날</b>   <b>국 없는날</b>) - 매월 셋째 주 수요일 '국 없는 날'과 동시 지정하여 잔반 줄이기 운동 실시</li> </ul>

☐ 표준레시피 제공

: 어린이집의 급식 관리 시 효율적인 업무 수행을 위해 발주량 산출이 가능한 표준레시피 제공

※ 표준레시피의 1인량은 영양 기준에 따른 제공 기준으로 실제 발주량은 어린이집의 특성에 따라 상이할 수 있음