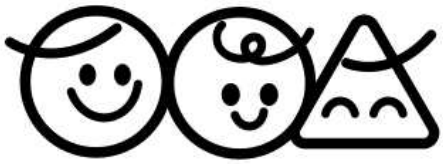
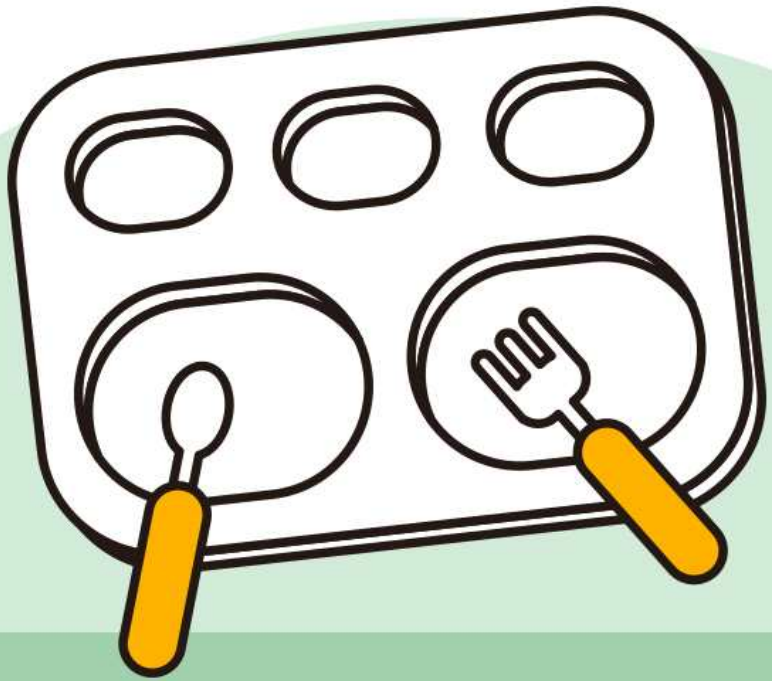
2026

유치원 영양관리 지침





대구광역시 동구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

CONTENTS

PART I 영양관리 순회방문 1

PART II 2026년 식단운영 3

1. 식단 안내 4
2. 2026년 식단 운영 방향 7

PART III 조리 및 배식관리 8

1. 조리 및 배식관리 9
2. 표준레시피 활용 13
3. 1인 1회 적정배식량 13

PART IV 원산지 표시 및 식품 알레르기 관리 15

1. 원산지 표시 관리 16
2. 식품 알레르기 관리 19

PART V 영양관리 연계사업 25

1. 배식관리 프로그램 26
2. 스마트 국 염도 관리 27
2. 영양관리 컨설팅 28

PART VI 부록 29

1. 생일 · 방학 · 대체 · 조리사대체식단 30
2. 서식 35

PART I

영양관리 순회방문

1 순회방문 지도

■ 주제

구분	주제	
상반기(1차)	❖ 농산물과 그 가공식품의 원산지 표시방법 ❖ 연장식 식단관리 지도	❖ 식단표 내 원산지 표시 확인 - 보관중인 식재료의 표시사항과 일치 여부 - 거래명세서 등 원산지 증빙서류와 일치 여부 ❖ 원산지 표시방법 안내 자료 제공 - 원산지 표시 기준 및 예시 안내
하반기(2차)	❖ 수산물과 그 가공식품의 원산지 표시방법 ❖ 연장식 식단관리 지도	

■ 일정

구분	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
영양관리	1차						2차					

2 준비사항

구분	준비사항
1차(상반기)	❖ 식단표, 급식운영일지, 거래명세서 또는 축산물등급판정서(원산지 확인용) ❖ 식품 알레르기 서류(지침 및 조사서, 대체식 제공 시 관련 기록)
2차(하반기)	❖ 식단표, 급식운영일지, 거래명세서 또는 축산물등급판정서(원산지 확인용) ❖ 식품 알레르기 서류(지침 및 조사서, 대체식 제공 시 관련 기록) - 1차 때 확인 못한 기관만 해당

PART II

2026년 식단운영

2026년 식단운영 내용은 2026년 3월 식단부터 2027년 2월 식단에 한해 적용됩니다.

1 식단 안내

■ 식단의 종류

NO	식단의 종류	연령	열량(kcal)	단백질(g)	구분
1	오전죽식형	만 1-2세	390-440kcal	15-25g	오전간식(죽) 점심, 오후간식
2		만 3-5세	600-680kcal	20-30g	
3	일반식형	만 1-2세	390-440kcal	15-25g	오전간식(죽 또는 과일), 점심, 오후간식
4		만 3-5세	600-680kcal	20-30g	
5	연장식형	만 1-2세	135-180kcal	-	저녁(일품)
6		만 3-5세	210-280kcal	-	
7	초등학생용	만 6-11세	710-870Kcal	20g 이상	저녁, 간식
8	이유식형	초기	25-30kcal	1g 이상	초, 중, 후기 한끼 구성
		중기	60-70kcal	3-4g 이상	
		후기	100-120kcal	4-6g 이상	

■ 식단의 특징

NO	식단의 종류	특성	
1	오전죽식형	오전간식	• 고기, 채소, 곡류, 해산물 등 죽의 재료 다양하게 구성 • 전월 일반식형(화, 목) 죽과 중복되지 않게 구성
		오후간식	• 전월 일반식형 간식과 중복되지 않게 구성
2	일반식형	❖ 오전죽식형을 토대로 월, 수, 금 오전/오후 간식 변경 ❖ 월, 수, 금: 오전간식 과일로 구성 ❖ 화, 목, 토: 죽 메뉴 확인 후 수정(채소, 육류, 곡류 구성 여부)	
3	연장식형	❖ 일품식 + 국 + 김치류로 구성 ❖ 인원이 적은 어린이 급식소의 상황을 고려하여 1~2일 전 점심 식재료를 활용하여 구성하고 조리 방법에 변화를 줌 ❖ 어린이 급식소에서는 기관의 상황, 부모 건의사항 등을 고려하여 추가 찬 및 후식, 유제품 등을 추가로 제공 가능 ❖ 연장식형 식단의 일품 메뉴 제공에 대한 주기적인 부모 모니터링 실시를 권장	
4	초등학생용	❖ 간식의 경우 저녁이랑 함께 제공한다는 가정하에 후식 개념으로 메뉴 구성 ❖ 밥, 국, 김치 포함 6찬 구성	
5	이유식형	❖ 초기: 동일 채소미음 3일 연속 제공 ❖ 중, 후기: 단백질군 반드시 포함하여 작성	

■ 식단 작성 지침

NO	구분	내용
1	열량 및 단백질 섭취 기준	❖ 주평균으로 작성 ❖ 만 3-5세 기준 탄:단:지 비율 고려
2	연령별 구분 메뉴 제공	❖ 만 1-2세 제한 메뉴: 떡류, 견과류, 콩류, 옥수수류(다지거나 간 것은 사용 가능), 진미채조림 ❖ 만 1-2세 주의 메뉴: 찐고구마, 포도, 방울토마토 등 ❖ 밥류: 만 1-2세 백미밥/ 만 3-5세 잡곡밥
3	주찬 제공 기준	❖ 냉동 가공식품 주 1회 이하 ❖ 쇠고기 월 2~3회
4	메뉴의 다양화	❖ 수, 토요일 일품 제공, 그린데이 운영
5	계절성 고려	❖ 7~8월 식중독 위험 발생이 높은 생채류 자제 ❖ 계절 메뉴 고려: 떡국, 어묵국, 수제빗국, 찐빵, 미숫가루 등
6	건강 간식 제공	❖ 1일 1회 우유 및 유제품 권장 ❖ 주 3회 채소·과일 제공
7	기타	❖ 햄류: 월 1회 이하 ❖ 제철식재 사용: 풀무원(푸드머스)의 농산물 시황정보 자료를 토대로 개발합니다.

■ 식단 감수

식단 감수란? 어린이 급식소에서 시설 상황에 맞게 식단을 수정해야 하는 경우, 식단을 작성한 영양사에게 수정된 식단에 대해서 감수를 받는 것

❍ **식단 감수 요청이 불필요한 경우**

① 식자재 수급 불가 등으로 동일 식품군내에서 동일한 조리법으로 식자재를 대체한 경우

② 영양사가 작성·제공한 식단에서 추가 식재료 및 메뉴를 더 배식하는 경우

- 영양사가 작성한 3찬의 식단에서 매일 부찬을 추가하여 총 4찬으로 제공하는 경우
- 영양사가 작성한 메뉴를 모두 제공하고 매일 오후간식으로 제철과일을 더 제공하는 경우

❍ **식단 감수 방법**

15일		23일까지		25일까지
식단 확인 (감수대상) 센터 제공 식단에 한함	▶	(기관 → 센터) 감수요청서 작성 후 센터 메일로 발송	▶	(센터 → 기관) 감수한 식단 기관 메일로 발송 (첨부) 감수식단 + 식단감수확인서 + 감수공문

① 매월 15일 센터에서 제공한 식단을 확인

② 매월 23일까지 식단감수요청서를 작성하여 센터 메일로 발송

③ 매월 25일까지 센터에서 감수 후 감수한 식단 기관 메일로 발송

④ 기타

- 센터 메일 주소: donggu365@naver.com
- 식단감수요청서 서식: 부록 참고(매월 정보 발송 시 함께 제공)

❍ **식단 감수 불가 사항**

① 과자, 라면, 냉동식품 등 인스턴트 식품으로의 변경 요청

② 방학기간이나 가정학습기간 등에 간편식(단일메뉴) 제공 요청

③ 만 1-2세 제한 메뉴 사용 요청(단, 떡류의 경우 학부모 안내가 있을 시 또는 운영위원회를 통해 제공 협의가 된 시설에 한해 감수 가능)

④ 만 1-2세, 만 3-5세 동일한 밥 종류 제공 요청(단, 부모 동의서를 받은 경우, 운영위원회를 통해 협의가 된 경우에 한해 기관의 상황을 고려하여 감수 가능)

⑤ 월 10건 이상 수정 요청

[동일식품군 예시]

구분	일반메뉴	대체식품
식사	곡류(잡곡밥)	❖ 모든 종류의 잡곡류(기장밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔현미밥 등)
	김치	❖ 모든 종류의 김치류(백김치↔배추김치↔깍두기↔오이소박이 등)
간식	곡류(떡)	❖ 백설기↔시루떡↔바람떡↔송편↔증편 등(인절미, 찹쌀떡 주의)
	곡류(빵)	❖ 크림빵↔피자빵↔옥수수빵↔잼샌드위치↔카스테라↔소보로빵 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일	❖ 모든 종류의 과일(딸기↔키위↔사과↔바나나↔귤↔포도 등)
	채소	❖ 모든 종류의 채소 스틱(오이스틱↔파프리카스틱↔방울토마토 등)
	우유 및 유제품 (두유 포함)	❖ 두유↔우유↔플레인요구르트↔치즈 등 ※ 우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용, 우유와 플레인요구르트의 변경은 가급적 지양
동일 식품군	육류	❖ 소↔돼지↔닭↔오리 교차변경 가능 예) 닭→치킨너겟(X), 돼지→햄구이(X), 쇠고기장조림→두부간장조림(X)
	달걀·두부	❖ 달걀↔두부 교차변경 가능(달걀찜↔연두부찜, 달걀말이↔두부구이, 달걀장조림↔두부간장조림) 예) 달걀후라이↔소시지구이(X)
	등푸른생선 (생물에 한해서 변경)	❖ 고등어↔꽁치↔정어리↔청어↔삼치↔참치↔연어 등 ※ 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수 실시 예) 고등어구이→고등어조림(X), 고등어구이→삼치구이(O)
	흰살생선 (생물에 한해서 변경)	❖ 임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔도미↔조기 예) 가자미구이→가자미조림(X),,가자미구이→임연수구이(O)
	채소류(녹색)	❖ 시금치↔열무↔근대↔비타민↔청경채↔호박↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎↔상추 등
	채소류(흰색)	❖ 콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등

2 2026년 식단 운영 방향

어린이 영양교육 “편식예방 골고루 먹어요”와 연계하여 그린데이 운영

■ 편식예방 식단프로그램 “그린데이”

매월 1종의 버섯 또는 채소를 주제로 4단계의 푸드브릿지를 진행하여 어린이들의 편식 예방에 도움을 주는 식단을 운영

1단계	2단계	3단계	4단계
친해지기	간접 노출	소극적 노출	적극적 노출

[월별 계획]

구분	내용	구분	내용	구분	내용
3월	표고버섯	7월	목이버섯	11월	새송이버섯
4월	양송이버섯	8월	팽이버섯	12월	느타리버섯
5월	오이	9월	감자	27년 1월	봄동
6월	부추	10월	고구마	27년 2월	시금치

★ 푸드브릿지란? 어린이가 건강한 식습관을 가질 수 있도록 다리를 놓아준다는 의미로, 기호도가 낮은 식재료의 노출을 단계적으로 늘여 편식 예방에 도움을 주는 방법

■ 정보 제공

구분	내용
1. 그린데이	그린데이 관련 정보를 매월 15일 정보발송 시 제공 (식단표 내 QR코드로 확인 가능)
2. 식단안내문	식단에 대한 다양한 정보 제공 및 당월 식단 사용 주의사항에 대해 상세히 안내(식단 사용 전 반드시 확인)
3. 국 염도 일지	염도계 사용의 습관화를 통해 저나트륨 급식 실천 홍보
4. 보존식 기록표	표준레시피(엑셀) 파일 첫 시트에 작성, 출력하여 활용 가능

■ 식단 만족도 조사

1차 영양관리 순회방문 시 조리원 대상으로 실시

❍ **진행방법**

① 일정: 1차 영양관리 순회방문과 동일

② 내용: 식단 만족도 조사 양식에 따라 조사 진행

③ 결과: 만족도 조사 결과 홈페이

PART III

조리 및 배식관리

영아기	유아기
12개월 이전에는 섭식 기술이 완전하지 않아 기도폐색이나 이물 흡입으로 인한 위험이 높으므로 매끄럽고 동글동글한 음식(예: 방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(예: 떡 등)은 제외	유아는 발달 상황(발달지연 등)에 따라 보호자의 확인 후 이유식 초기~후기 식단 중 적합한 식단을 사용하거나, 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공

■ 유아기 조리 및 배식관리

구분	내용
12-35개월	❖ 매끄럽고 동글동글한 음식(예: 방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의 ❖ 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않음
36개월 이후	❖ 매끄럽고 동글동글한 음식(예 : 방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(예: 떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의

■ 조리 유의사항

음식명		조리법
밥류	잡곡밥	❖ 잡곡량 5% 이내 사용 ❖ 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용
	볶음밥·덮밥	❖ 채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기
국류	국	❖ 건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기
주찬류	불고기용(돈육·우육)	❖ 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3x3cm 크기로 썰어서 조리
	닭	❖ 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리
	생선	❖ 가급적 순살 생선 사용
	해물	❖ 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용하여 조리 ❖ 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절
	난류	❖ 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리
부찬류	샐러드·쌈채소	❖ 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 ❖ 소스는 배식 직전에 버무려서 제공
	나물무침	❖ 짜지 않도록 간에 유의
김치류	배추김치·깍두기	❖ 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 ❖ 만 1-2세는 백김치 고려
면류	국수·잡채	❖ 면을 충분히 익혀서 조리

음식명		조리법
떡류	떡	❖ 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인
전류	전	❖ 나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라서 반죽 조리
기타	견과류·콩류·옥수수류	❖ 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리
	표면이 매끄러운 음식	❖ 메추리알은 푹 익혀서 조리 ❖ 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리
	포도	❖ 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리
	파인애플	❖ 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리
	짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료	❖ 컵에 이물질이 없도록 확인 후 제공
	고구마·백설기·강력분으로 만든 빵	❖ 찐 음식은 충분히 푹 익혀서 조리
	젤리·찹쌀떡·새알심 등	❖ 떡류는 말랑말랑한 상태 확인

■ 배식 유의사항

음식명		배식 방법	
		1-2세	3-5세
밥류	잡곡밥	❖ 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양 ❖ 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공	
		❖ 주 2-3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려	❖ 횟수 제한 없음
	볶음밥·덮밥	❖ 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식	
국류	국	❖ 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음(국그릇 권장)	
주찬류	불고기용 (돈육·우육)	❖ 돼지고기(수육, 돈까스용)저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나 다진 고기를 활용하여 조리	❖ 스스로 한번 정도 잘라먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공
	닭	❖ 반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의)	
	생선	❖ 배식 전 생선살만 발라서 제공	
	해물	❖ 반드시 잘게 0.5-1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 ❖ 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 ❖ 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움	
	난류	❖ 삶은 달걀인 경우 반드시 2-4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 ❖ 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	

음식명		배식 방법	
		1-2세	3-5세
부찬류	샐러드·쌈채소	❖ 1-2세의 경우 3-5세 보다 작게 잘라서 제공(조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)	❖ 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공
	나물무침	❖ 2cm 이하 길이로 나물을 잘라서 제공	
김치류	배추김치	❖ 잎보다는 줄기부분을 잘 먹을 수 있음 ❖ 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	
	깍두기	❖ 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	
면류	국수잡채	❖ 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	❖ 포크로 면이 떠지도록 지도
떡류	떡	❖ 떡국의 경우 떡을 1/2정도 사이즈로 작게 잘라서 제공 ❖ 만 1-2세는 조랭이떡이 저작 및 소화가 어려우므로 주의	❖ 떡이 너무 크지 않도록 제공
		❖ 떡류 제외 ※ 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내가 있는 경우 ※ 운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(단, 증빙 서류 확인 필요	❖ 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미. 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사 시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요(2-4 등분으로 잘게 잘라서 제공) ❖ 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 ❖ 떡 제공의 경우 제공 시설에 주의사항 안내
전류	전	❖ 3x3cm 정도의 크기로 제공	❖ 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류·콩류·옥수수류	❖ 만 1-2세는 제공하지 않음(삼킴 주의) ※ 옥수수는 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음	❖ 알레르기 어린이 확인 후 제공 ❖ 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 매끄러운 음식	❖ 메추리알, 방울토마토, 새알심 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라서 제공 ❖ 씹어서 삼키도록 지도	
	포도	❖ 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 지도	

음식명		배식 방법	
		1-2세	3-5세
	파인애플	❖ 브로멜린이라는 단백질 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하여 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량을 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않게 지도	
	짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료	❖ 쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 주의 ❖ 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도	
	고구마·백설기·강력분으로 만든 빵	❖ 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의	
	젤리·찹쌀떡·새알심 등	❖ 형태가 유동적이어서 기도를 막을 경우 조금의 틈도 생기지 않게 되므로 항상 주의	

■ 나트륨 섭취를 줄이는 방법

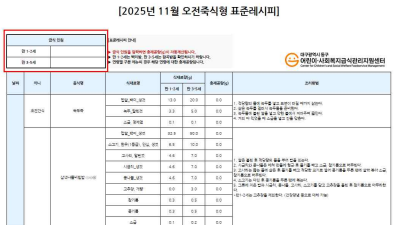
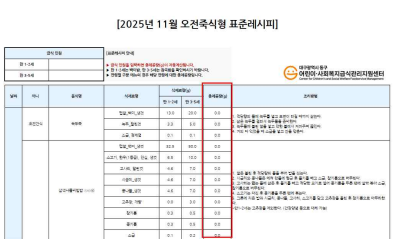
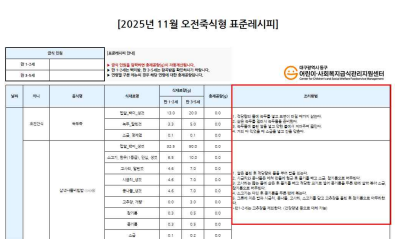
음식 종류	내용
밥	❖ 짠맛의 민감도를 높여주는 현미 사용량을 늘리고 칠분도미와 찹쌀 잡곡으로만 밥을 지어 제공 -나트륨 배설을 촉진하는 각종 채소를 이용한 밥(영양밥, 곤드레밥, 뿌리채소 영양밥, 콩나물밥 등)을 제공
김치	❖ 배추는 절이는 과정에서, 많은 양의 나트륨을 함유하게 되므로 나트륨 함량이 높은 김치 제공 횟수를 줄이고 절이는 과정을 생략할 수 있는 양배추 오이를 이용한 김치류를 제공 ❖ 신맛을 강조한 피클을 활용하여 제공
찌개	❖ 나트륨 함량이 많은 찌개보다는 맑은국을 이용하고 조개를 사용하여 감칠맛을 더욱 강조한 음식을 제공 ❖ 국물에는 콩나물, 들깻나물, 두유 및 생강, 미나리 등을 첨가하여 조리
나물	❖ 소금, 간장 사용량을 줄이고 들깻가루 등의 천연 조미료를 사용하여 싱거운 느낌을 보완함 ❖ 나물을 미리 무쳐 놓으면 시간이 지나면서 삼투압에 의해 채소에서 수분이 나와서 간이 희석 되기 때문에 배식 전에 바로 간을 하는 것이 좋음
생선	❖ 조림보다는 소금 간을 하지 않는 생선 이용 ❖ 조리 시에 소금을 뿌리지 않고, 향미채소, 허브, 카레가루 등을 이용 ❖ 생선을 조리할 때는 생선 자체에 나트륨 함량이 많으므로 조림보다는 구이 제공

[출처: 유치원 급식운영 영양관리 안내서, 교육부 2021]

2 표준레시피 활용

표준레시피란? 어린이 1인을 기준으로 메뉴명, 식재료명, 1인 분량, 조리방법까지 표준화한 레시피

■ 표준레시피 사용법

<table>
<tr>
<td> 
</td>
<td> 
</td>
<td> 
</td>
</tr>
<tr>
<td>

급식 인원	
만 1-2세	작성
만 3-5세	작성

</td>
<td>

총제공량
자동계산

</td>
<td>

조리방법
1. 쌀을 불린다.

</td>
</tr>
<tr>
<td>• 연령별 급식인원 작성
• 교사의 경우 만 3-5세의 2배</td>
<td>• 총 제공량 확인
• 폐기량 고려하여 식재료 구입</td>
<td>• 조리방법 참고하여 조리</td>
</tr>
</table>

■ 표준레시피 기대효과

1. 음식의 양과 질을 일정하게 유지	2. 조리시간 절약	3. 재고 관리로 인한 식품 낭비 줄임	4. 다음 조리 시 단점 보완

3 1인 1회 적정 배식량

구분	만 1-2세	만 3-5세	초등학생
밥	80g	120g	150g
국	90g	140g	175g
주찬	35g	50g	63g
부찬	25g	40g	50g
김치	14g	20g	25g

[자료] 식품의약품안전처, 영유아 단체급식 가이드라인 1인 1회 적정배식량, 2021

PART IV

원산지 표시 및 식품 알레르기 관리

1 원산지 표시 관리

기관에서 **실제 사용하는 식재료 중** 원산지 표시대상 품목의 원산지를 반드시 확인하여 표기해야 함

■ 원산지 표시 대상 품목(29종)

구분	원산지 표시 대상 품목(29종)
농산물 및 가공품(3종)	쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
축산물 및 가공품(6종)	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소
수산물 및 가공품(20종)	명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 참조기, 오징어, 주꾸미, 낙지, 꽃게, 다랑어, 아귀, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 멍게(우렁쉥이), 방어, 전복, 부세, 가리비

■ (공통적) 원산지 표시 방법

❍ 원산지가 다른 2개 이상의 동일 품목을 섞은 경우에는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시

- 국내산의 섞음 비율이 외국산보다 높은 경우

구분	내용
쇠고기	불고기(쇠고기: 국내산 한우와 호주산을 섞음), 설렁탕(육수: 국내산 한우, 쇠고기: 호주산) 국내산 한우 갈비뼈에 호주산 쇠고기를 접착한 경우: 소갈비(갈비뼈: 국내산 한우, 쇠고기: 호주산) 또는 소갈비(쇠고기: 호주산)
돼지고기, 닭고기 등	고추장불고기(돼지고기: 국내산과 미국산을 섞음), 닭갈비(닭고기: 국내산과 중국산을 섞음)
쌀, 배추김치	쌀(국내산과 미국산을 섞음), 배추김치(배추: 국내산과 중국산을 섞음, 고춧가루: 국내산과 중국산을 섞음)

- 국내산의 섞음 비율이 외국산보다 낮은 경우: 불고기(쇠고기: 호주산과 국내산 한우를 섞음), 죽(쌀: 미국산과 국내산을 섞음), 낙지볶음(낙지: 일본산과 국내산을 섞음)

❍ 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 넙치, 조피볼락 및 참돔 등을 섞은 경우 각각의 원산지를 표시

- 함박스테이크(쇠고기: 국내산 한우, 돼지고기: 덴마크산), 모둠회(넙치: 국내산, 조피볼락: 중국산, 참돔: 일본산), 갈낙탕(쇠고기: 미국산, 낙지: 중국산)

❍ 농수산물 가공품을 사용한 경우에는 그 가공품에 사용된 원료의 원산지를 다음과 같이 표시

- 부대찌개(햄-돼지고기: 국내산), 샌드위치(햄-돼지고기: 독일산)

- 외국에서 가공한 농수산물 가공품 완제품을 구입하여 사용한 경우에는 그 포장재에 적힌 원산지를 표시: 소세지채소볶음(소세지: 미국산), 김치찌개(배추김치: 중국산)

- 국내에서 가공한 농수산물 가공품의 원료의 원산지가 자주 변경되어 "외국산"으로 표시된 경우에는 원료의 원산지를 "외국산"으로 표시할 수 있음: 피자(햄(돼지고기: 외국산)), 두부(콩: 외국산)

- 국내산 쇠고기의 식육가공품을 사용하는 경우에는 식육의 종류 표시 생략 가능

■ (원산지 표시대상별) 원산지 표시 방법

○ 축산물의 원산지 표시방법: 축산물의 원산지는 국내산(국산)과 외국산으로 구분하고, 다음의 구분에 따라 표시

구분	내용
쇠고기	❖ 국내산(국산)의 경우 “국산”이나 “국내산”으로 표시하고, 식육의 종류를 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시한다. 다만, 수입한 소를 국내에서 6개월 이상 사육한 후 국내산 (국산)으로 유통하는 경우에는 “국산”이나 “국내산”으로 표시하되, 괄호 안에 식육의 종류 및 출생국가명을 함께 표시 - 소갈비(쇠고기: 국내산 한우), 등심(쇠고기: 국내산 육우), 소갈비(쇠고기: 국내산 육우(출생국: 호주)) ❖ 외국산의 경우에는 해당 국가명을 표시: 소갈비(쇠고기: 미국산)
돼지고기, 닭고기, 오리고기 및 양고기	❖ 국내산(국산)의 경우 “국산”이나 “국내산”으로 표시한다. 다만, 수입한 돼지 또는 양을 국내에서 2개월 이상 사육한 후 국내산(국산)으로 유통하거나, 수입한 닭 또는 오리를 국내에서 1개월 이상 사육한 후 국내산(국산)으로 유통하는 경우에는 “국산”이나 “국내산”으로 표시하되, 괄호 안에 출생국가명을 함께 표시한다. - 삼겹살(돼지고기: 국내산), 삼계탕(닭고기: 국내산), 훈제오리(오리고기: 국내산), 삼겹살(돼지고기: 국내산(출생국: 덴마크)), 삼계탕(닭고기: 국내산(출생국: 프랑스)), 훈제오리(오리고기: 국내산(출생국: 중국)) ❖ 외국산의 경우에는 해당 국가명을 표시: 삼겹살(돼지고기: 덴마크산), 염소탕(염소고기: 호주산), 삼계탕(닭고기: 중국산), 훈제오리(오리고기: 중국산)
. 쌀(찹쌀, 현미, 찐쌀 포함) 또는 그 가공품	❖ 쌀 또는 그 가공품의 원산지는 국내산(국산)과 외국산으로 구분하고, 다음의 구분에 따라 표시 - 국내산(국산)의 경우 “밥(쌀: 국내산)”, “누룽지(쌀: 국내산)”로 표시 - 외국산의 경우 쌀을 생산한 해당 국가명을 표시: 밥(쌀: 미국산), 죽(쌀: 중국산)
배추김치	❖ 국내에서 배추김치를 조리하여 판매·제공하는 경우에는 “배추김치”로 표시하고, 그 옆에 괄호로 배추김치의 원료인 배추(절인 배추를 포함한다)의 원산지를 표시한다. 이 경우 고춧가루를 사용한 배추김치의 경우에는 고춧가루의 원산지를 함께 표시 - 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 중국산), 배추김치(배추: 중국산, 고춧가루: 국내산) - 고춧가루를 사용하지 않은 배추김치: 배추김치(배추: 국내산) ❖ 외국에서 제조·가공한 배추김치를 수입하여 조리하여 판매·제공하는 경우에는 배추 김치를 제조·가공한 해당 국가명을 표시: 배추김치(중국산)
콩 (콩 또는 그 가공품을 원료로 사용한 두부류·콩비지·콩국수)	❖ 국내산(국산) 콩 또는 그 가공품을 원료로 사용한 경우 “국산”이나 “국내산”으로 표시: 두부(콩: 국내산), 콩국수(콩: 국내산) ❖ 외국산 콩 또는 그 가공품을 원료로 사용한 경우 해당 국가명을 표시: 두부(콩: 중국산), 콩국수(콩: 미국산)
넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태, 고등어,	❖ 원산지는 국내산(국산), 원양산 및 외국산으로 구분하고, 다음의 구분에 따라 표시 - 국내산(국산)의 경우 “국산”이나 “국내산” 또는 “연근해산”으로 표시: 넙치회(넙치: 국내산), 참돔회(참돔: 연근해산)

구분	내용
갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀 및 주꾸미	- 원양산의 경우 “원양산” 또는 “원양산, 해역명”으로 표시: 참돔구이(참돔: 원양산), 넙치매운탕(넙치: 원양산, 태평양산) - 외국산의 경우 해당 국가명을 표시: 참돔회(참돔: 일본산), 뱀장어구이(뱀장어: 영국산)

■ 원산지 개별 표시(예시)

구분	7/27(월)	원산지	7/28(화)	원산지	7/29(수)	원산지	7/30(목)	원산지	7/31(금)	원산지
점심	수수밥	쌀: 국내산	백미밥	쌀: 국내산	흑미밥	쌀: 국내산 흑미: 국내산	보리밥	쌀: 국내산	차조밥	쌀: 국내산
	달걀팟국		콩국수	콩: 국내산	안매운 닭개장	닭고기: 국내산	쇠고기 탕국	쇠고기: 국내산 한우	배추 맑은국	
	고등어 구이	고등어: 노르웨이산	(수제) 떡갈비구이	쇠고기: 호주산, 돼지고기: 덴마크산	연두부+흑임자소스	콩:외국산 (미국, 캐나다, 호주, 중국 등)	오리 불고기	오리고기: 국내산	햄채소 볶음	햄 (돼지고기: 국산)
	파프리카 콘샐러드		고사리 나물		볼어묵 볶음	어묵 (오징어: 국내산)	상추 초무침		탕평채	
	잘게썬 배추김치	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산	잘게썬 깍두기		잘게썬 배추김치	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산	잘게썬 깍두기		잘게썬 깍두기	

★ 식단에 표시한 원산지가 수급사정에 따라 변경된 경우 조리·판매하는 음식 원료의 원산지를 정확히 표시하기 위하여 원산지 변경 즉시 식단의 원산지 표시를 수정하고 변경사항을 가정통신문(전자적 형태의 가정통신문 포함)으로 알려주거나 원내 게시판 (교육·보육시설의 인터넷 홈페이지 포함)에 공개하여야 함

2 식품 알레르기 관리

■ 식품 알레르기의 정의

❍ 식품 알레르기는 면역학적 기전에 의한 식품 이상 반응이며 섭취 시 반복적으로 특이 반응이 일어남

❍ 식품 알레르기는 성인보다 영유아, 소아에서 발생빈도가 높음

❍ 영유아에서는 달걀, 우유, 대두, 밀, 땅콩 및 견과류가 원인 식품인 경우가 많으며 이 중 달걀, 우유, 대두는 자연소실되는 경우가 많음

❍ 청소년 및 성인에서는 땅콩, 견과류, 갑각류, 생선 등이 흔한 원인 식품이고 자연 소실 비율이 상대적으로 낮음

※ 여러 가지 식품 알레르기 유형이 있지만 이 지침서에는 급성 IgE 매개형 식품 알레르기만 지칭함

[한국 어린이의 연령에 따른 식품 알레르기 원인 물질]

구분	2세 미만	2-6세	7-12세	13-18세
1위	우유	호두	호두	메밀
2위	달걀	달걀	메밀	밀
3위	밀	우유	땅콩	새우
4위	호두	땅콩	밀	
5위	땅콩	밀	게	
6위	대두	아몬드	사과	
7위	잣	잣	달걀	
8위	새우	메밀, 키위	새우	

(자료) Age-Based Causes and Clinical Characteristics of Immediate-Type Food Allergy in Korean Children(Kyunguk Jeong 외, 2017)

■ 식품 알레르기의 주요 증상

❍ 모든 신체 기관에서 급성과 만성으로 발생할 수 있음. 피부 증상은 약 80%로 가장 흔하게 나타나며 발진, 소양감, 두드러기, 혈관부종 등이 나타날 수 있음. 호흡기 증상에는 재채기, 기침, 쉰목소리, 호흡곤란 등이 있음. 위장 증상으로는 구역, 구토, 복통, 설사가 나타나고, 심혈관 증상으로는 기면, 저혈압 등이 있음

❍ 생명의 위협이 될 수 있는 아나필락시스는 급성 식품 알레르기 반응으로 섭취 후 0-4시간 이내 나타남

❍ 섭취량, 접촉 경로, 컨디션 등에 따라 알레르기 반응이 다양하게 나타나며, 극소량 섭취에도 반응을 보이거나 접촉, 흡입으로도 반응이 나타날 수 있음

❍ '식품의존성 운동유발성 아나필락시스'는 식품을 먹고 운동을 하였을 경우에만 증상이 나타나는데, 식품만 먹었을 때는 증상이 없는 특성이 있음. 알레르기 유발식품을 운동 6~8시간 전에 섭취를 삼가하는 것이 바람직함

아나필락시스(Anaphylactic shock)

비만세포나 호염기구에서 분비되는 화학 매개 물질이 갑작스럽게 분비되어 피부, 호흡기, 소화기, 심혈관계 증상이 발생하는 급성 알레르기 과민반응으로 쇼크 및 사망에 이를 수 있는 위험이 있고 실생활에서 완벽한 재발 예방이 어려워 환자와 가족의 심리적 부담이 매우 큰 질환

■ 식품 알레르기 유발물질 표시

○ 식품의약품안전처의 「식품 등의 표시기준」 표시대상 식품

○ 아황산류를 첨가하여 최종제품에 SO_2로 10mg/kg이상 함유한 경우에 한함

[그림] 식품 알레르기 유발물질

[출처] 식품알레르기 유발식품 어떤 것이 있을까?(식품의약품안전처, 2024)

○ 식단표 내 식품 알레르기 유발물질 표기방법

- 식품 알레르기 유발물질에 대한 표기번호를 준수하여 메뉴마다 일괄 표기
- 표시 대상 식품이 아니더라도 기관에서 실시한 식품 알레르기 조사 결과에 따라 원인식품으로 나온 것은 식단에 표기
- 양념류(간장, 된장, 고추장, 콩기름)가 포함된 메뉴(국, 무침, 조림 등)도 대두 또는 밀의 알레르기 유발물질 표기
- 아황산류는 식단표에 설명문 형식으로 표기

■ 식품 알레르기 관리

❍ 식품알레르기 관리의 원칙은 “사고 예방 및 응급 처치” 임

❍ 사고 예방을 위해 식품알레르기 조사에 근거하여 급식, 놀이, 활동을 할 때 노출이 되지 않도록 철저한 제한 실시

❍ 보호자에게 식품알레르기 질환 지침 내 필수기재사항(제한해야하는 식품, 관련 증상, 처방받은 대처 방법 등)을 모두 작성하도록 하며 보호자에게 어린이집 내 식품알레르기 질환 지침을 안내

❍ 식품알레르기 유병 아동이 있을 경우, 이를 고려한 급식 및 간식의 조리와 배식이 이루어진 기록이 있어야 함

❍ 해당 알러지 포함 식품이 급식에 나올 경우 제거식, 대체식, 또는 도시락 지참을 하도록 할 것인지 미리 보호자와 상의함

❍ 식단표에 알러지를 표기하여 미리 보호자가 준비를 할 수 있도록 함

❍ 철저한 제한에도 불구하고 해당 식품에 알러지 반응이 있는 경우 관리자가 할 수 있는 대처 방법을 숙지하도록 함

■ 식품 알레르기 관리 흐름도

❍ 설문지 및 면담 시 진단서를 받고 진단서에 근거하여 관리방향 설정함. 관리 계획 내용을 서면으로 작성한 후 동의를 받고 식품 알레르기 관리를 위해 보호자로부터 전달 받은 자가주사용 에피네프린을 비치하고 교사와 조리원은 회의, 교육을 통해 식품 알레르기 관리를 준비함

❍ 마지막으로 관리 단계에서는 급식, 식사 시간, 위급 상황, 수업 중의 상황에 맞는 관리를 시행함

* 어린이 시설 식품알레르기 관리매뉴얼(식생활안전관리원&뉴트리아이, 2024) 참조

■ 제거식과 대체식 관리

❍ 제거식은 원인식품만을 제외하고 조리하는 것이며, 원인식품을 넣지 않은 단계에서 따로 음식을 준비해야 함

❍ 원인식품을 넣어서 조리한 후에 해당식품을 빼고 배식하는 방법은 제거식이 아니며, 직접 원인식품을 먹지 않더라도 조리 시 교차오염으로 인해서 식품알레르기 반응 유발할 가능성이 높음

❍ 대체식은 영양학적으로 비슷한 식품을 선택할 수 있도록 알레르기 유발식품과 같은 식품군 내에서 선택하여 제공(단백질 유사성으로 인해 교차반응 주의)

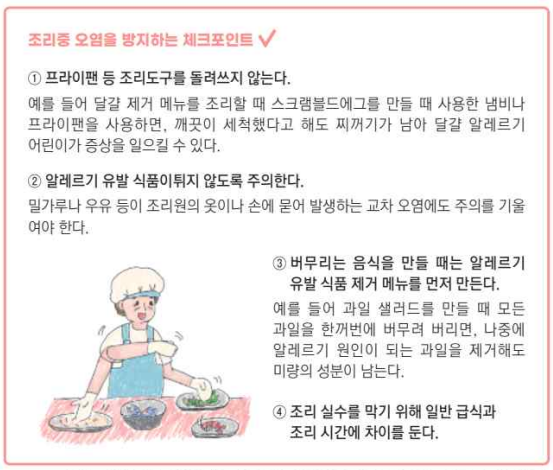
[식품 알레르기 대체식품의 예시]

구분	대체 메뉴
달걀	❖ 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 ❖ 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
	❖ 달걀말이, 달걀찜 → 두부구이, 고등어구이, 쇠불고기, 연두부찜, 돼지불고기 ❖ 달걀실팟국 → 순두부맑은국, 쇠고기뭇국, 동태살맑은국 ❖ 카스테라(빵류) → 떡류, 간장떡볶이 ❖ 마요네즈(샐러드드레싱) → 발사믹드레싱, 레몬드레싱
우유	❖ 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 ❖ 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취를 고려
	❖ 크림스파게티 → 토마토스파게티, 간장비빔국수, 볶음우동, 칼국수 ❖ 우유 및 유제품 → 두유, 생과일쥬스
생선	❖ 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체 ❖ 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장
	❖ 고등어조림 → 삼치조림, 두부조림, 쇠고기장조림, 돼지고기볶음 ❖ 오징어볶음 → 돼지불고기, 두부두루치기, 쇠불고기, 닭불고기
육류	❖ 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 ❖ 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제를 고려할 경우 전문의와 상담
	❖ 쇠고기미역국 → 조갯살미역국, 달걀감잣국 ❖ 돼지갈비찜 → 영양닭찜, 두부양념조림
콩	❖ 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요(콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀긴 과자) ❖ 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체
	❖ 두부조림 → 생선조림, 닭살간장조림 ❖ 콩나물국 → 무채국, 채소맑은국(다양한 채소 활용 가능) ❖ 된장국 → 감자양팟국(소금간) / 유부초밥 → 주먹밥류
땅콩 및 견과류	❖ 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 ❖ 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장

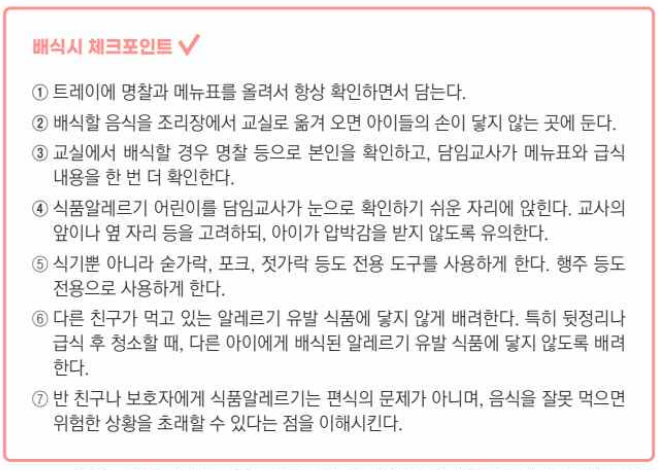
■ 알러지를 유발할 수 있는 오염을 방지하는 체크포인트

[식품 알레르기 대체식 제공방법]

구분	관리방법	식단 예시
조리하여 제공	원인 식품이 주재료인 경우 → 주재료를 대체식품으로 바꿈 (동일 식품군 내 동일 조리법으로)	❖ **달걀 알레르기** • 달걀찜 → 연두부찜 • 달걀말이 → (달걀제외) 두부구이, 생선전
	원인 식품이 부재료인 경우, 조리 중 첨가되는 경우 → 원인 식품을 넣기 전 따로 덜어둠, 가장 나중에 원인식품을 첨가하여 조리	❖ **달걀 알레르기** • 쇠고기메추리알장조림 → 조리 중 메추리알을 가장 나중에 첨가 • 육개장, 북엇국 → 달걀을 가장 나중에 첨가
		❖ **땅콩 알레르기** • 멸치땅콩볶음 → 조리 중 땅콩을 가장 나중에 첨가
	원인 식품이 부침, 튀김 등의 반죽으로 들어갈 경우	❖ **달걀 알레르기** • 달걀이 들어간 반죽과 들어가지 않은 반죽으로 나누어 조리
		❖ **밀가루 알레르기** • 밀가루 대신 쌀가루로 반죽 • 쌀빵 등도 글루텐이 함유되어 있을 수 있기에 주의
가공식품 제공	식품표시사항 확인 → 원인 식품이 없는 가공식품 사용	❖ **달걀 알레르기** • 어묵: 달걀이 들어가지 않는 어묵 사용



[출처 : 어린이시설 식품 알레르기 관리 매뉴얼 (중앙급식관리지원센터& 뉴트리아이), 2023]



[출처 : 어린이시설 식품 알레르기 관리 매뉴얼 (중앙급식관리지원센터& 뉴트리아이), 2023]

■ 식품 알레르기 어린이 수업 및 활동 관리

❍ 식품(식재료)등을 이용하는 수업 활동 시 주의사항

- 소량의 원인식품에 몸이 닿거나 들이마시는 것만으로도 증상을 일으키는 경우가 있음. 따라서 세제를 이용하여 깨끗하게 씻고 위생장갑이나 마스크를 사용, 극심한 알레르기 영·유아는 식품(식재료)등의 사용을 제한함. 관련 수업 전후에 책상과 주변, 교실 바닥 등을 알코올이나 락스 등 소독제를 이용하여 닦음

[자원의 재활용, 재활용품을 이용한 미술 수업 및 각종 요리수업]

알레르기 유발물질	사례
우유	우유팩이나 요구르트병을 만들기 재료로 사용하는 경우
밀가루	밀가루(점토나 반죽)를 이용한 만들기
견과류	놀이주머니를 이용한 박 터뜨리기(콩주머니, 모래주머니 등의 안에 견과류)
견과류, 메밀	주머니, 마라카스 재료로 견과류나 메밀을 채운 경우
달걀	달걀판을 이용하여 미술수업을 하는 경우

❍ 운동(체육 등 특별활동)시 주의사항

- 식품알레르기가 있는 영·유아는 운동으로 알레르기반응이 심해질 수 있으므로 운동 중 세심한 관찰을 요함

❍ 캠프, 체험활동, 야외수업, 숙박을 하는 학습활동 시 주의사항

- 식사전에 해당숙소에 연락하여 식단을 확인하고, 숙박시설 담당자와 충분히 정보를 교환한 후 필요한 경우 보호자의 협조를 구해 필요한 대체식품을 준비하도록 함
- 야외활동은 일반 교실 수업과는 달리 교사의 눈에 잘 띄기 어려우므로 사전에 교사를 대상으로 알레르기를 가진 영·유아가 활동에 참여함을 알림

❍ 놀리기와 심리적 소외감에 대한 예방

- 식품알레르기가 있는 영유아의 상황을 친구들이 이해하고 공감할 수 있도록 이야기를 나누는 시간을 가지며 개인의 특성으로 자연스럽게 받아들여지도록 함

PART V

영양관리 연계사업

1 배식관리 프로그램

대상: 만 5세 어린이 대상

■ 절차

구분	적정 배식량	초등급식 적응
1주차	(밥) 자율배식	(이론) 잔반 남기지 않기 (실습) - 적정 배식량 요청 - 젓가락질 연습
2주차	(밥, 주찬) 자율배식	(이론) 급식실 식사 예절 (실습) - 식판 정리하는 법 - 식사 예절 퀴즈
3주차	(밥, 주찬, 부찬) 자율배식	(이론) 초등급식 미리보기 (실습) 빨간 음식 적응하기
4주차	(국 제외) 자율배식	(이론) 1~3주 내용 복습 (실습) 식사 그림일기 등

■ 일정

1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
				안내		진행				결과보고	

■ 기타

❍ 홈페이지를 통해 사업 안내문 공지(5~6월) 후 신청 기관을 받을 예정으로 24~25년 미 참여기관 우선 접수

2 스마트 국 염도 관리

대상: 등록기관

■ 내용

NO	구분	내용
1	어린이집·유치원	• 국 염도 수치 부모 제공 캠페인 진행
2	기타·위탁시설	• 국 염도 측정 습관화를 위한 염도 작성 캠페인 진행

■ 일정

1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
		안내		캠페인 진행			결과보고				

■ 기타

○ 홈페이지를 통해 사업 안내문 공지(3~4월) 예정으로 자세한 내용은 안내문 참고

3 영양관리 컨설팅

대상: 컨설팅을 희망하는 기관, 행정 처분이나 식중독 발생 기관

■ 절차

NO	구분	내용
1	신청	• 어린이 급식소 컨설팅 신고서 작성 • 센터 메일 또는 팩스 발송
2	진행	• (기본) 어린이 급식소 관리법 지도 • (심화) 취약항목 집중 관리 지도
3	결과지 제공	• 컨설팅 결과지 발송

■ 내용

NO	구분	내용
1	식단	• 영양사가 작성한 식단을 기관에 맞게 사용하는 방법 • 식단감수 활용법 • 올바른 식단 정보 공시
2	급식제공	• 식단 변경 시 대처방법 • 식품알레르기 관리법
3	조리	• 표준레시피 활용법 • 클린이팅레시피 바로보기 • 저염 급식을 위한 조리방법
4	배식	• 1인 1회 적정 배식량 교육 • 조리 및 배식 시 주의사항
5	기타사항	• 어린이 기호식품 품질인증표시 안내

■ 기타

❍ 표준레시피 컨설팅: 신규 조리원, 식재료 관리에 어려움이 있는 기관 대상 진행(신청기관에 한함)

NO	구분	내용
1	실태조사	• 표준레시피 사용 가능 여부 확인 • 조리, 배식에 대한 전반적인 사항 확인
2	사전지도	• 표준레시피 작성 및 사용법(식재료 구입, 조리, 배식 전 과정)
3	방문지도	• 1차: 사업 진행 현황 중간 점검 • 2차: 사업 결과 피드백

PART VI

부록

1 생일·방학·대체·조리사대체식단

□ 생일식단 12종

구분	1	2	3	4	5	6
오전간식	모듬버섯죽	단호박죽	누룽지죽	당근찹쌀죽	녹두죽	쇠고기죽⑤⑥⑯
점심	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/양념장⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 바지락미역국⑤⑥⑱ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 브로콜리두부무침⑤ 배추김치⑨	수수밥 참치미역국⑤⑥ 훈제오리구이 /머스타드소스①⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 양념두부구이⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 감자미역국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 채소달걀찜① 배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑥/우유②	케이크①②⑥/우유②	케이크①②⑥/우유②	케이크①②⑥/우유②	케이크①②⑥/액상발효유②	케이크①②⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	641/23	640/24	639/25	664/23	652/27	667/28
구분	7	8	9	10	11	12
오전간식	애호박죽	양배추죽	달걀죽①	브로콜리죽	돈채소죽⑩	시금치죽⑤⑥
점심	수수밥 조갯살미역국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 북어미역국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 감자단호박조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 두부미역국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 깻잎무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 멸치견과류볶음⑤⑥⑭ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑥/우유②	케이크①②⑥/우유②	케이크①②⑥/우유②	케이크①②⑥/우유②	케이크①②⑥/액상발효유②	케이크①②⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	671/23	619/24	638/23	628/21	666/25	625/24

□ 하계 방학식단 12종

구분	월	화	수	목	금	토
오전간식	타락죽②	참깨죽	미역죽⑤⑥	돈채소죽⑩	닭죽⑮	콩나물죽⑤
점심	참치마요덮밥①⑤⑥⑫ 부추맑은국 닭봉간장조림⑤⑥⑮ 배추김치⑨	쇠고기무나물비빔밥⑤⑥⑯ 두부버섯국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 배추된장국⑤⑥ 갈릭버터새우볶음②⑨ 양배추오이피클	잔치국수①⑤⑥⑯ 백미밥1/2 너비아니구이⑤⑥⑯ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 함박스테이크/소스 ①⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 오이냉국⑤⑥ 브로콜리두부무침①⑤ 배추김치⑨
오후간식	참외/우유②	간장떡볶이⑤⑥ /액상발효유②	찐감자/우유②	수박화채②	바나나/우유②	핫도그①⑤⑥⑩ /액상발효유②
열량(kcal)/단백질(g)	670/33	661/24	624/28	676/27	651/28	638/22
구분	월	화	수	목	금	토
오전간식	참치죽	순두부죽⑤	양배추죽	흑임자죽	시금치죽⑤⑥	새우죽⑤⑥⑨
점심	짜장밥⑤⑯ 달걀실팟국①⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 애호박된장국⑤⑥ 새우채소볶음⑤⑨ 배추김치⑨	토마토스파게티⑤⑥⑩⑫ 백미밥1/2 오징어뭇국⑤⑥⑰ 미트볼채소볶음⑤⑩⑯ 무피클	쇠고기콩나물밥/양념장 ⑤⑥⑯ 북어무챗국①⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈까스/소스①⑤⑥⑩⑫ 백미밥1/2 미니우동⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	간장닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 미역국⑤⑥ 단호박두부조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	토마토⑫/우유②	달지않은시리얼/우유②	수박/우유②	송편/우유②	복숭아⑪/우유②	소보로빵①②⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	649/28	652/26	644/25	672./27	648/26	620/25

※ 식재료 중복 우려 등으로 인해 요일을 연달아 선택하셔서 적용하시길 권장합니다.

□ 동계 방학식단 12종

구분	월	화	수	목	금	토
오전간식	타락죽②	배추죽	흑임자죽	미역죽⑤⑥	참치채소죽	영양잡곡죽
점심	쇠고기쌀국수⑯ 백미밥1/2 새우브로콜리볶음⑤⑨ 배추김치⑨	돈채소볶음밥⑤⑩ 맑은버섯국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩⑱ 시래기된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 배추김치⑨	우동⑤⑥ 백미밥1/2 닭고기견과류조림⑤⑥⑭⑮ 배추김치⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 무챗국⑤⑥ 멸치당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기카레라이스⑤⑥⑯ 청경채맑은국 우엉들깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나/우유②	팥찐빵⑥/우유②	배/우유②	달지않은시리얼/우유②	귤/우유②	감자버터구이②/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	647/26	638/27	641/29	669/26	601/27	652/20
구분	월	화	수	목	금	토
오전간식	단호박죽②	닭죽⑮	장국죽⑤⑥⑯	당근찹쌀죽	옥수수죽②	흰살생선죽
점심	채소비빔밥⑤⑥ 배추된장국⑤⑥ 완자전①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	바지락칼국수⑤⑥⑱ 백미밥1/2 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	훈제오리부추볶음밥⑤⑱ 콩나물국⑤ 고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑩ 북엇국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	달걀양파덮밥 ①⑤⑥ 미역국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	미트볼스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑯ 백미밥1/2 미소국⑤⑥ 양상추샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식	키위/우유②	시루떡/우유②	딸기/우유②	식빵토스트①②⑤⑥ /우유②	사과/우유②	배추전①⑤⑥ /액상발효유②
열량(kcal)/단백질(g)	650/24	636/24	640/21	612/22	673/26	666/22

※ 식재료 중복 우려 등으로 인해 요일을 연달아 선택하셔서 적용하시길 권장합니다.

□ 대체식단 12종

구분	1	2	3	4	5	6
오전간식	흑임자죽	참치죽	채소죽	팽이버섯죽	단호박죽②	순두부죽⑤
점심	수수밥 달걀국① 돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박새우살볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	보리밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 새우살맑은국⑨ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 어묵양배추볶음⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑯⑱ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 미역된장국⑤⑥ 쇠고기감자조림⑤⑥⑯ 브로콜리깨무침 배추김치⑨	찹쌀현미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 닭채소볶음⑤⑥⑮ 오이사과무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과/우유②	견과호상발효유②⑭	바나나/우유②	달걀채소주먹밥①⑤/우유②	배/우유②	단팥빵①②⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	610/28	627/26	618/29	673/23	640/22	653/26
구분	7	8	9	10	11	12
오전간식	고구마죽	쇠고기죽⑤⑥⑯	옥수수죽	당근찹쌀죽	양배추죽	참깨죽
점심	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 오징어볶음⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 만둣국①⑤⑥⑩ 참치채소볶음⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 동태탕⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 과일샐러드② 배추김치⑨	현미밥 시금치된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 달걀채소찜① 배추김치⑨
오후간식	귤/우유②	백설기/우유②	키위/우유②	딸기잼식빵①②⑥/우유②	달지않은시리얼/우유②	볶음우동⑤⑥⑱/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	611/23	671/26	638/26	668/30	664/23	665/29

□ 조리사 대체식단 12종

구분	1	2	3	4	5	6
오전간식	크림스프⑤⑥	당근찹쌀죽	참깨죽	누룽지죽	게살죽①⑤⑥⑧	오트밀죽②
점심	차조밥 들깨뭇국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 유붓국⑤⑥ 함박스테이크⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑯ 미역국⑤⑥ 두부샐러드①②⑤ 깍두기⑨	잔치국수①⑤⑥ 백미밥1/2 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	오렌지/우유②	꿀절편/우유②	사과/우유②	삶은달걀①/우유②	토마토⑫/우유②	김주먹밥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	612/25	602/23	646/28	620/29	623/20	657/22
구분	7	8	9	10	11	12
오전간식	옥수수스프②⑥	순두부죽⑤	쇠고기죽⑤⑥⑯	단호박죽②	참치죽	시금치죽⑤⑥
점심	수수밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 감잣국⑤⑥ 훈제오리구이 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	토마토스파게티⑤⑥⑩⑫ 백미밥1/2 미소장국⑤⑥ 마카로니옥수수샐러드 ①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 북엇국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이 배추김치⑨	기장밥 두부뭇국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑮ 오이나물 배추김치⑨	짜장밥⑤⑩ 달걀실팟국①⑤⑥ 양념두부구이⑤⑥ 단무지⑬
오후간식	배/우유②	머핀①②⑥/액상발효유②	파인애플/우유②	물만두⑤⑥⑩/우유②	바나나/액상발효유②	달지않은시리얼/호상발효유②
열량(kcal)/단백질(g)	672/28	650/22	645/23	650/27	607/27	660/28

2 서식

[서식 1] 식단감수 요청서

식단감수 요청서

신청일자		연락처	전 화	
기 관 명			팩 스	
신 청 자			기관 메일	
식단 유형				
감수 요청 식단	❖ 일반식형 □ 만 1-2세 □ 만 3-5세 ❖ 오전죽식형 □ 만 1-2세 □ 만 3-5세 ❖ 그 외: ★ 만 1-5세까지 있는 기관은 만 1-2세/ 만 3-5세 모두 체크해주세요!			
토요일 식단	□ 필요함 □ 필요없음			

감수 요청 내용			
날짜	변경 전	변경 후	변경사유

기타 의견

위와 같이 식단감수를 요청합니다.

2026년 월 일 신청자 (서명)

대구광역시 동구 어린이 · 사회복지급식관리지원센터장 귀하

[서식 2] 식품 알레르기 관리

식품 알레르기 지침

1 식품 알레르기 이해하기

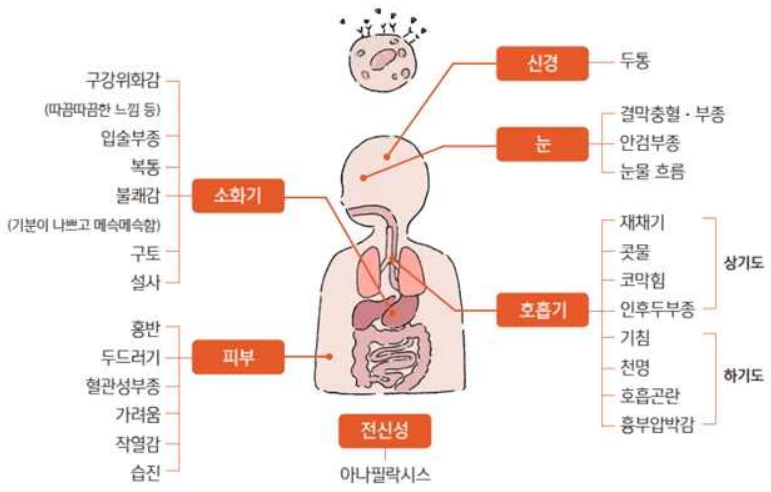
면역 체계의 과민 반응으로 나타나는 식품알레르기는 알레르기 질환의 하나로 질환을 관리하기 위해서는 식품 중 어떤 것이 알레르기를 일으키는지 확인하고, 이를 먹은 후 어떤 증상이 나타나는지 파악해야 합니다.

선진단 후관리

- 식품알레르기는 질환이므로 일차적으로 **진단이 이루어진 후 관리**를 해야 합니다.
- 병원에서 식품 알레르기 진단을 위해 시행하는 혈액 및 피부 반응 검사 결과가 양성으로 나오더라도, 실제로 해당 식품을 먹고 반응하지 않으면 식품 알레르기가 아닙니다. 따라서 검사 결과를 정확하게 해석할 수 있는 **식품 알레르기 전문의에게 진단받을 것을 권장**합니다.
- 보호자는 병원에서 진단한 내용과 관리 방향을 반드시 어린이 급식소 관리자에게 제공하여 급간식 제공 시 알레르기 유발 식품이 제공되지 않도록 해야 합니다.

식품 알레르기 증상 위험도 이해하기

- 호흡 곤란, 혈압 저하로 인한 어지러움, 산소 공급 부족으로 인한 청색증 등은 생명이 위험할 수 있는 반응입니다.
- 호흡기, 소화기, 피부, 심혈관 등 모든 기관에서 증상이 발생할 수 있으며, 각각 발생하거나 혹은 여러 기관에서 동시에 발생하기도 합니다.
- 식품 섭취 후 몇 분 이내에 일어나는 즉시형 반응부터 1~2일 후 나타나는 지연 반응까지 다양합니다.



알레르기 원인 식품의 특징 이해하기

- 식품 알레르기는 없어지기도 하고 갑자기 생기기도 하므로 **정기적으로 식품 알레르기 진단을 받아야** 합니다.
- 반응을 일으키는 식품 양은 개인마다 다르며 호두, 땅콩, 잣, 메일 등은 극소량으로도 위험한 반응을 일으킬 확률이 크기 때문에 주의해야 합니다. **원인 식품을 어느 정도로 제한할지 어린이 급식소 관리자와 논의**하여 결정합니다.

[알레르기 유발식품 19개]

2 식품 알레르기 대처방안

어린이 급식소에서는 식품 알레르기 실태 조사서 및 보호자 면담 등을 통해 영유아의 식품 알레르기 여부를 확인하며 식품 알레르기 급식관리 대처방안은 다음과 같습니다.

제거식
: 식단에서 원인 식품을 제거해 조리한다.

예시 1) 견과류 알레르기가 있는 어린이
견과류 멸치볶음 ▶ 견과류를 넣지 않고 멸치볶음만 제공한다.
예시 2) 달걀 알레르기가 있는 어린이
달걀북엇국 ▶ 달걀을 넣기 전에 북엇국만 따로 나눈다.
예시 3) 토마토 알레르기가 있는 어린이
토마토양상추샐러드 ▶ 토마토만 제거하고 제공한다.

대체식
: 원인 식품과 영양적 가치가 같은 식품을 제공한다.

예시 1) 우유 알레르기 어린이
우유 ▶ 두유
예시 2) 달걀 알레르기 어린이
달걀찜 ▶ 연두부찜 달걀말이 ▶ 두부구이, 생선전
예시 3) 토마토 알레르기 어린이
토마토양상추샐러드 ▶ 파프리카양상추샐러드

※ 참고: 식품알레르기 관리 매뉴얼

2026년 식품 알레르기 조사서

대구광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

식품 알레르기에 대한 실태를 파악하고 발병 등에 대한 예방 조치와 제거식·대체식의 급식 필요 여부 등을 확인하고자 하오니 학부모님들의 협조를 부탁드립니다.

반명		어린이명	

1. 식품 알레르기 질환 여부: □ 예 □ 아니오

2. 식품 알레르기 질환 여부에 **"예" 라고 답하신 분만** 예시를 참조해 작성하시면 됩니다.

원인 식품	증상	먹을 때마다 증상이 나타남	섭취 후 증상이 나타날 때까지 시간	극소량을 먹고 반응이 일어남	조리법에 따라 반응이 다름
(예시) 호두	1, 6, 14	1	2	0	X

◆ **증상**

1. 두드러기 2. 가려움증 3. 피부발진 4. 습진 5. 얼굴이 부음 6. 눈이 부음 7. 입술 부음 8. 구토 9. 설사 10. 복통 11. 기침 12. 콧물 13. 쌕쌕거림 14. 호흡 곤란 15. 청색증 16. 혈압 저하 17. 의식 저하

◆ **먹을 때마다 증상이 나타나는가?**

1. 먹을 때마다 증상이 나타남 2. 가끔 증상이 나타남 3. 다시 먹은 적이 없어서 모름

◆ **섭취 후 증상 발생 시간**

1. 30분 미만 2. 30분~2시간 미만 3. 2시간~4시간 미만 4. 4시간 이상 경과 후

병원진단 여부	□ 진단 받음(진단 시기:) □ 진단 받지 않음
희망하는 알레르기 대처방안	□ 제거식 □ 대체식 □ 가정에서 도시락 지참 □ 기타( )
대체가능 식품	

식품 알레르기 질환 여부에 대한 변동사항 발생 시 반드시 어린이 급식소로 관련 내용을 알려주시기 바랍니다.

위 내용을 식품 알레르기 증상 조사용으로 제출하며 개인정보제공에 동의합니다.

2026년 월 일 보호자 (인 또는 서명)

2026년 식품 알레르기 급식관리 현황

대구광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

NO	반명	이름	알레르기 원인 식품	증상	대처방안
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

[서식 3] (예시) 급식운영일지

(예시) 급식운영일지

기관명	
작성일	2026년 1월 1일 금요일

결재	담당	원장

급식 인원	만 0세	만 1세	만 2세	만 3세	만 4세	만 5세	소계	교직원	총 인원

식단명		검 식		변경 메뉴 및 사유	알레르기 대처방안 (대체식, 제거식)
		평가	보완사항		
오전간식					
점 심					
오후간식					
※ 검식: 맛, 이물·이취, 식기구 상태에 대한 평가를 (양호: O 보통: △ 불량: X)으로 표기					
보존식	실시 여부	□ 오전간식 □ 점심 □ 오후간식 (□알레르기 대체식 또는 제거식)			
	폐기 예정일	2026년 월 일 (요일)			
	※ 조리·제공한 식품의 매회 1인분 분량(150g 이상 권장)을 -18℃ 이하 144시간 이상 보관 ※ 알레르기 대체식 및 제거식도 보관 대상				

기타사항