

식단 활용 안내문

◆ 식단 기본사항

▷ 센터에서 제공되는 식단은 식단·교육위원회를 거쳐 어린이급식소의 자문을 받아 작성됩니다.

- ① 하루 영양섭취량 평균 기준 : 1-2세 900Kcal, 3-5세 1,400Kcal, 지역아동센터(6-11세) 1,900Kcal, 청소년·아동시설 (12~14세) 2,250Kcal를 기준으로 제공
- ② 저당·저염데이 : 당·나트륨 섭취 저감화를 위한 저당·저염 메뉴 제공
- ③ 생과일·생채소 : 주 3회 이상 생과일·생채소 외 채소찜 포함
- ④ [절기음식] 신메뉴 레시피 : 월 1건 제공(핑크색표시/메일 및 홈페이지 참고)
- ⑤ 생일식단 : 월 2회 생일식단을 제공하여 필요시 1일 통째로 교환하여 사용 (★식단감수 불필요★) / 이달의 생일식단 : **7일, 22일**
ex) 10/8(목) 생일파티 예정 : 8일 식단 ↔ 7일 또는 22일 식단변경 (오전간식·점심·오후간식·열량/단백질 전체 교환)

◆ 이달의 푸드브릿지 [가지]

▷ 어린이들의 선호도가 낮은 채소를 단계별로 노출하여 편식 예방을 도와줍니다.

1단계	2단계	3단계	4단계
재료의 색깔을 살려 시각적으로 호기심을 자극해요.	재료를 알아볼 수 없게 하되 아이들이 좋아하는 식재료를 이용해 친숙하게 만들어요.	재료의 형태는 살리되 거부감을 갖지 않는 조리법을 선택해요.	재료 본연의 맛을 느낄 수 있도록 해요.
미역잔멸치죽	닭가슴살미역볶음밥	소고기미역국	미역줄기볶음
			

◆ 식품알레르기 정보

▷ 식품알레르기 번호는 센터 식단을 참고하시기 바랍니다.

연령별 알레르기	유아기(1-2세)	달걀, 우유, 땅콩, 대두, 밀
유발 주의 식품	유아기(3-5세)	달걀, 우유, 땅콩, 대두, 밀, 견과류, 갑각류

◆ CCP중점관리메뉴

▷ 음식을 섭취하기 전까지의 조리과정에서 발생할 수 있는 위해요소를 파악하여 이를 위생적이고 안전한 급식제공을 위하여 관리가 필요한 메뉴를 말합니다. (**초록색** 표시)

CCP관리기준☺	공정관리방법
57°C 이상으로 제공되지 않는 잠재적으로 위험한 메뉴	① 음식을 제공할 때는 뜨거운 음식은 57°C 이상, 차가운 음식은 5°C 이하를 유지 ② 배식 직전 조리 후 1시간 30분 이내 배식 및 냉장보관(5°C 이하)
가열 조리 후 생채소 및 과일 양념이 첨가된 메뉴	① 생채소 및 생과일은 소독 후 흐르는 물에 3회 이상 행균 ② 배식 직전 마무리 조리하여 배식

◆ 식단감수제

▷ 어린이 급식소에서 상황에 맞게 식단을 수정·변경해야 하는 경우, 영양사에게 수정·변경된 식단에 대해 확인 받는 것을 말합니다.

감수 요청 시 주의사항	① 급식 제공 일수를 기준으로 50% 이상 변경 불가, 센터 식단의 50%이상 꼭 사용 후 감수 신청 (ex. 한달 기준 급식 제공일 21일 중 10일 이내로 변경 가능) ② 가공식품의 사용은 가급적 제한하는 것을 권장 * 가공식품 : 원산지 표기 품목 확인(ex. 돈가스, 탕수육, 동그랑땡, 생선가스, 오리훈제 등)
식단감수 방법	① 재료 수급 및 원의 사정에 의한 식단 변경 후 '컨설팅신청서'와 함께 변경 식단 센터로 송부 ② 변경사항 확인 후 변경된 식단과 공문, 식단감수확인서 원으로 송부



동신대학교 식품영양학과와 함께하는

나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터

◆ 유아기 제공 급식 조리 및 배식 시 유의사항

▷ 어린이 급식소 상황에 맞게 먹기 좋은 크기로 제공하고, 배식 시 뼈나 가시가 있는 것은 잘 선별하여 배식하기를 권장합니다.

음식명		조리법	1~2세	3~5세
밥류	잡곡밥	- 소화가 용이하도록 충분히 불려서 사용 - 여러 가지 종류가 섞인 혼합 잡곡 제공 지양	잡곡량 3~4 % 이내	잡곡량 5 % 이내
	덮밥·볶음밥류	- 채소 크기는 1×1cm 이하로 썰기	골고루 섞거나 먹기	좋은 형태로 배식
국류	국	- 건더기는 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	1 × 1 × 0.3 cm	2 × 2 × 0.3 cm
주찬류	불고기용 (돈육, 소고기)	- 0.2cm 이하의 두께로 주문	1 × 1 × 0.2 cm	2 × 2 × 0.3 cm
	소시지	- 잘게 잘라서 제공	1 cm 미만	
	닭	- 순살 닭고기 제공(뼈 유의)	1 × 1 × 0.5 cm	
	생선	- 가급적 순살 생선 사용	두께 2 cm	
	해물	- 충분히 익혀서 조리하되 질기지 않도록 조절 - 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공	반드시 0.5~1cm 미만으로 잘게 잘라서 제공	
부찬류	난류	- 반드시 완숙으로 익혀서 조리	삶은 달걀인 경우 2~4등분으로 잘라서 제공 달걀찜은 중심온도가 너무 뜨겁지 않게 식혀서 제공	
	샐러드류	- 생채소는 염소소독 및 세척 후 조리 - 소스는 배식 직전에 버무려서 제공	1 × 1 × 1 cm	2 × 2 × 1 cm
김치류	나물류		1 cm	2 cm
	견과류·콩류	- 찌지 않도록 간에 유의	- 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공	미제공

◆ 영·유아기 제공 간식 조리 및 배식 시 유의사항

▷ 어린이 급식소 상황에 맞게 먹기 좋은 크기로 제공하고, 목이 메지 않게 음료와 함께 제공하기를 권장합니다.

음식명		조리법	1~2세	3~5세
간식류	떡류	- 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인	미제공	2 × 2 × 1 cm 제공
	빵류	- 음료와 함께 제공	두께 1.5 cm	두께 2 cm
	과일류	- 생과일은 염소소독 및 세척 후 조리	두께 1.5 cm	두께 2 cm
	찐음식	- 익히고 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 - 음료와 함께 제공 - 옥수수는 찌서 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리하여 이용하며 원형 그대로 제공 하지 않음	2 × 2 × 1 cm	2 × 2 × 3 cm
	전·튀김류	- 튀긴 후 작게 잘라서 제공	1 ~ 2 cm	2 ~ 3 cm
	면류	- 면을 충분히 익혀서 제공	1 ~ 2 cm (숟가락 사용)	3 cm (포크 사용)

◆ SNS를 통해 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터에 대해 더 알아보아요!

▷ 아래의 QR코드 또는 링크 접속을 통해 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 다양한 정보를 확인해보세요.

			유튜브	https://www.youtube.com/channel/UCeKG1e2w8_RduiX2gB01xwww
			카카오톡	http://pf.kakao.com/_QVPnb
			인스타그램	https://www.instagram.com/naju_center/?hl=ko

출처-어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침



동신대학교 식품영양학과와 함께하는

나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 10월 식단표

영양사 : 나주시 어린이 사회복지관리지원센터
어린이영양팀
발행일 26. 9.14
참빛어린이집

일자/요일				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식	♥ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다.			두부애호박죽⑤⑥	고구마죽	개천절
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 ★⑬아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내 포함)			백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 순한제육볶음⑤⑥⑩ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 닭곰탕⑮ 순살가자미양념찜⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				마들렌①②⑥/우유②	배/호상요구르트②	
열량/단백질				540.7 / 14.2	445.6 / 23.1	
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	대체 휴일	김가루채소죽	토마토달걀죽①⑫	미역잔멸치죽⑤⑥	한글날	영양누룽지
점심		백미밥 돈육감자국⑤⑥⑩ 콩달걀찜① 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 소고기피망잡채⑤⑥⑯ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순한짬뽕국⑤⑥⑦⑯ 크림두부조림①②⑤ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		미트볼스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑬ 고로케①⑤⑥ 리코타치즈샐러드②⑤⑥ 수제오이피클
오후간식		사과/호상요구르트②	포도/치즈②	찐고구마/우유②		
열량/단백질		423.1 / 17.2	435.2 / 14.5	500.2 / 23.3		394.7 / 10.4
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수) 저염데이	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	콩나물죽⑤⑥	전복죽⑯	녹두참쌀죽	브로콜리계살죽①⑤⑥⑧	단호박죽	영양누룽지
점심	백미밥 만두전골⑤⑥⑩ 순살고등어카레구이 ⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순한김치갈국수⑤⑥⑨ 돈육전①⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	닭가슴살미역볶음밥 ⑤⑥⑮ (저염)배추된장국⑤⑥ 칠리새우①⑤⑥⑨⑫ 꼬들단무지⑬	잡곡밥 들깨버섯국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑯ 김구이 배추김치⑨	백미밥 바지락살부추국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육갈비덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	약밥⑤⑥/우유②	채소주먹밥⑤/방울토마토⑫	찐감자/우유②	밤식빵①②⑤⑥/두유⑤	블루베리/호상요구르트 ②	
열량/단백질	468.4 / 17.1	457 / 15.8	469.8 / 19.6	504.5 / 22.1	417.4 / 16.3	348.7 / 15.2
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 상강	24(토)
오전간식	복어들깨죽	얼갈이기장죽	참치양파죽	옥수수부추죽	시금치버섯죽⑤⑥	영양누룽지
점심	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순한돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 오징어간장볶음⑤⑥⑦ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 파송송달걀국①⑤⑥ 수제돈가스/소스 ①⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드② 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑥⑯ 두부참쌀구이/양념장⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 대구살맑은국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 김치찌추먹밥②⑤⑨ 완자볶음①⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	저당시리얼/우유②	찐단호박/우유②	파프리카스틱/ 호상요구르트②	케이크①②⑤⑥/사과	치즈볼①②⑤⑥/두유⑤	
열량/단백질	471.4 / 22.6	479.2 / 19.3	431.7 / 20.1	452.3 / 10.9	477.9 / 27	408.5 / 15.3
일자/요일	26(월) 세계음식의 날	27(화)	28(수) 저당데이	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	닭살가지죽⑮	김치달걀죽①⑨	두부양배추죽⑤	새우살죽⑨	소고기미나리죽⑯	영양누룽지
점심	백미밥 버섯묵국⑤⑥ 토마토스크램블에그 ①②⑤⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 돈육떡갈비조림⑤⑥⑩ 양배추새우살볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	(저당)달걀자장덮밥 ①⑤⑥⑩ 모듬어묵국⑤⑥ 미나리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 오징어애호박국⑤⑥⑦ 닭살간장구이⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 썩갠유부동국⑤⑥ 순살삼치강정⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	계살볶음밥①⑤⑥⑧ 실파장국⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	피상고랭(바나나튀김) ⑤⑥/우유②	찰보리빵①②⑥/글	찐고구마/보리차	두부과자①⑤⑥/우유②	방울토마토⑫/ 호상요구르트②	
열량/단백질	522.7 / 18.4	421.4 / 15.4	439.6 / 15.6	455.8 / 22.4	415.9 / 13.7	347.4 / 11.1

원산지 표시	쌀 (흑미, 찰쌀, 현미, 전쌀)			콩	농산물/배추김치		수산물				소고기 (품종 : 한우)		돼지 고기	닭 고기	오리 고기
	밥	죽	누룽지	두부	배추	고춧가루	오징어	전복	고등어	동태	죽용	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아					
	육가공품						수산물가공품				국거리용	국내산	국내산	국내산	국내산
	미트볼	와자	떡갈비	수시지	참치	게살									
	돼지고기/ 국내산	돼지고기/ 국내산	돼지고기/ 국내산	돼지고기/ 국내산	다랑어/ 위양어선	꽃게/ 국내산	볶음용	국내산	국내산	국내산	국내산				
※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 “국산” 이나 “국내산” 으로 표시한다. ※ 수산물 : 남치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 갈매기(조제 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참치, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우럭, 새우, 전복, 방어 및 부세															

※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 “국산” 이나 “국내산” 으로 표시한다.
※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 마귀리, 뽕장어, 낙지, 명태(건조제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참치, 다랑어, 아미, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세

※ 위 식단은 식자재 수급 현황이나 원 사정에 따라 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

원산지 표시	쌀		콩	육류			수산물		
	밥	죽	두부	소고기			닭고기	동태	명태
				한우	육우	젖소			
	국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	러시아	러시아
	※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 “국산” 이나 “국내산” 으로 표시한다. ※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 농지, 명태(건조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참치, 디랑어, 이리, 주꾸미, 가리비, 우렁창, 전복, 방어 및 부세								

