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 : **4일, 26일**

ex) 11/5(목) 생일파티 예정 : 5일 식단 ↔ 4일 또는 26일 식단변경 (오전간식·점심·오후간식·열량/단백질 전체 교환)

◆ 이달의 푸드브릿지 [단호박]

▷ 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.
단호박스프	단호박된장수제비국	단호박두부전	단호박맛탕
			

◆ 식품알레르기 정보

▷ 식품알레르기 번호는 센터 식단을 참고하시기 바랍니다.

연령별 알레르기 유발 주의 식품	유아기(1-2세)	달걀, 우유, 땅콩, 대두, 밀
	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℃ 이상으로 제공되지 않는 잠재적으로 위험한 메뉴	① 음식을 제공할 때는 뜨거운 음식은 57℃ 이상, 차가운 음식은 5℃ 이하를 유지 ② 배식 직전 조리 후 1시간 30분 이내 배식 및 냉장보관(5℃ 이하)
가열 조리 후 생채소 및 과일, 양념이 첨가된 메뉴	① 생채소 및 생과일은 소독 후 흐르는 물에 3회 이상 헹굼 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	- 짜지 않도록 간에 유의	1 cm	2 cm
	견과류·콩류		- 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 - 음료와 함께 제공	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 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형 그대로 제공하지 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 큐알코드 또는 링크 접속을 통해 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 다양한 정보를 확인해보세요.

유튜브	카카오톡	인스타그램

유튜브	https://www.youtube.com/channel/UCeKG1e2w8_RduiX2gB01xww
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

나주시 어린이급식관리지원센터 | 식품의약품안전처 | 전라남도 JeollaNamdo | 나주시 | 동신대학교 DONGSHIN UNIVERSITY

2026년 11월 식단표

영양사 : 나주시 어린이 사회복지관리관리지원센터
어린이영양팀
발행일 26. 10.15
참빛어린이집

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토) 입동
오전간식	들깨버섯죽②	달걀죽①	참치배추죽	동태살시금치죽	두부당근죽⑤	영양누룽지
점 심	잡곡밥 콩나물국⑤ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 소고기당면불고기⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은북엇국⑤⑥ 감자달걀전①⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	자장면⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 갈릭새우강정①⑤⑥⑨⑫ 배추김치⑨
오후간식	바나나/호상요구르트②	단호박스프	핫케이크①⑤⑥/우유②	과일샐러드①⑤/배	찐고구마/우유②	
열량/단백질	440.2 / 16.8	440.9 / 16.3	463.6 / 17.4	429.4 / 15.5	421.7 / 15.5	396.2 / 19.6
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수) 저염데이**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	김가루채소죽	전복죽⑱	콩나물참깨죽⑤	게살양배추죽①⑤⑥⑧	소고기파프리카죽⑯	영양누룽지
점 심	백미밥 소고기배춧국⑯ 연두부/양념장⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 파송송달걀국①⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	치즈김치볶음밥②⑤⑨ (저염)실파장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 단무지무침⑬	잡곡밥 단호박된장수제비국 닭살양념조림⑤⑥⑮ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 홍합살부춧국⑤⑥⑱ 베이컨달걀말이①⑤⑩ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 들깨뭇국⑤⑥ 두부참쌀구이⑤ 배추김치⑨
오후간식	식빵토스트①②⑥/우유②	찐감자/우유②	참치주먹밥⑤/두유⑤	모닝빵①②⑥/감귤	사과/호상요구르트②	
열량/단백질	455.3 / 17.1	460 / 21.5	449.5 / 18	493.3 / 14.3	406.8 / 17.2	348 / 9.8
일자/요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금) 세계음식의 날**	**21(토)**
오전간식	북어죽	닭살버섯죽⑤⑥⑮	달걀청경채죽①	고구마죽	잔멸치기장죽	영양누룽지
점 심	잡곡밥 순한애호박찌개⑤⑥ 청경채동파육⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 돈육감자탕⑤⑥⑩ 단호박두부전 미역줄기초무침 배추김치⑨	잡곡밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순한돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 모암바드갈리냐(닭고기토마토조림)②④⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 참나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	유부볶음밥⑤⑥ 미소국⑤⑥ 탕수육/소스①⑤⑥⑩ 꼬들단무지⑬
오후간식	새우볶음밥⑤⑥⑨/배	방울토마토⑫/우유②	배추두부들깨국수⑤⑥⑮	찐빵⑤⑥/우유②	포도/치즈②	
열량/단백질	430.4 / 21.3	399.6 / 18.4	485.1 / 21.1	500.5 / 22.8	442.4 / 26.5	377.7 / 14.1
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수) 저당데이**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	두부가지죽⑤	흑임자죽	옥수수채소죽⑤	영양부추죽	닭살무죽⑮	영양누룽지
점 심	백미밥 닭살수제비국①⑥⑨⑮ 해물동그랑땡구이 ①⑤⑥⑨⑰ 미나리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 토마토부추무침⑫ 배추김치⑨	(저당)카레라이스⑤⑥⑩ 팽이버섯국⑤⑥ 두부부침/양념장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 황태미역국⑤⑥ 순한묵은지닭볶음탕 ⑤⑥⑨⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순한육개장⑤⑥⑯ 달걀버섯장조림①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	깐풍돈육덮밥①⑤⑥⑩ 쑥갓어묵국⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	당근스틱/ 호상요구르트②	고구마맛탕⑤/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/감귤	단감/우유②	물만두⑤⑥⑩/매실차	
열량/단백질	460.2 / 22.1	482.2 / 19.4	442.2 / 15.8	416.2 / 19	415.9 / 15.4	368.2 / 14.1
일자/요일	**30(월)**					
오전간식	새우살녹두죽⑤⑨					
점 심	잡곡밥 순살오리탕⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	사과/우유②					
열량/단백질	447.9 / 18.8					

♥ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우
⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ★⑬아황산류 - 표백제, 보존료,
산화방지제목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내 포함)

생일식단 이 달의 생일식단은 **[4일, 26일]**입니다.
생일식단 제공 시, 1일 통째로 교환하여 사용하시기 바랍니다.

원산지표시

쌀(흑미, 찹쌀, 현미, 찐쌀)			콩	농산물/배추김치		수산물				소고기 (품종 : 한우)		돼지고기	닭고기	오리고기
밥	죽	누룽지	두부	배추	고춧가루	오징어	전복	고등어	동태					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	죽용	국내산	국내산	국내산	국내산
육가공품						수산물가공품				국거리용	국내산	국내산	국내산	국내산
베이컨	탕수육					참치	게살	해물동그랑땡						
돼지고기/ 국내산	돼지고기/ 국내산					다랑어/ 원양어선	꽃게/ 국내산	오징어/ 국내산		볶음용	국내산	국내산	국내산	국내산

※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 "국산" 이나 "국내산" 으로 표시한다.
※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세

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

나주시 어린이급식관리지원센터 | 식품의약품안전처 | 전라남도 JeollaNamdo | 나주시 | 동신대학교 DONGSHIN UNIVERSITY

2026년 11월 이유식 식단표

영양사 : 나주시 어린이·사회복지급식관리
어린이 영양팀
발행일 : 26. 10.15
참빛어린이집

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토) 입동
전기	시금치미음	시금치미음	시금치미음	배미음	배미음	배미음
열량/단백질	21.1 / 0.7	21.1 / 0.7	21.1 / 0.7	27.9 / 0.5	27.9 / 0.5	27.9 / 0.5
중기	대구살브로콜리죽	달걀노른자시금치죽①	소고기콩나물죽⑤⑯	두부오이죽⑤	닭가슴살새송이버섯죽⑮	명태살배죽
열량/단백질	67.3 / 4.2	86.7 / 2.9	66.6 / 2.7	62.3 / 2	63.5 / 3.5	63.3 / 2.7
후기	대구살브로콜라무른밥	달걀노른자시금치무른밥①	소고기콩나물무른밥⑤⑯	두부오이무른밥⑤	닭가슴살새송이버섯무른밥⑮	명태살배무른밥
열량/단백질	94.6 / 4.8	130.1 / 4.3	133.4 / 4.5	93.5 / 3.1	94.3 / 5.1	99.6 / 4
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
전기	애호박미음	애호박미음	애호박미음	사과미음	사과미음	사과미음
열량/단백질	26.7 / 0.5	26.7 / 0.5	26.7 / 0.5	28.4 / 0.5	28.4 / 0.5	28.4 / 0.5
중기	달걀노른자애호박죽①	소고기양배추죽⑮	두부감자죽⑤	닭가슴살파프리카죽⑮	가자미살사과죽	달걀노른자단호박죽①
열량/단백질	86 / 2.6	65.8 / 2.5	67.6 / 2.1	60.2 / 3.2	68.6 / 3.1	89.5 / 2.6
후기	달걀노른자애호박무른밥①	소고기양배추무른밥⑮	두부감자무른밥⑤	닭가슴살파프리카무른밥⑮	가자미살사과무른밥	달걀노른자단호박무른밥①
열량/단백질	129.1 / 3.9	115.7 / 3.8	101.5 / 3.2	95.7 / 4.9	85.3 / 1.5	134.3 / 4
일자/요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
전기	느타리버섯미음	느타리버섯미음	느타리버섯미음	고구마미음	고구마미음	고구마미음
열량/단백질	26.6 / 0.7	26.6 / 0.7	26.6 / 0.7	33.3 / 0.5	33.3 / 0.5	33.3 / 0.5
중기	소고기청경채죽⑯	두부느타리버섯죽⑤	닭가슴살배추죽⑮	동태살고구마죽	달걀노른자양파죽①	소고기무죽⑯
열량/단백질	64 / 2.5	66.1 / 2.2	63.3 / 3.4	69.3 / 3.4	86.7 / 2.6	65.6 / 2.6
후기	소고기청경채무른밥⑯	두부느타리버섯무른밥⑤	닭가슴살배추무른밥⑮	동태살고구마무른밥	달걀노른자양파무른밥①	소고기무무른밥⑯
열량/단백질	118.9 / 4	95.2 / 3.7	95 / 5.1	118.6 / 4.3	130.1 / 3.9	125.2 / 4.3
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
전기	흑임자미음	흑임자미음	흑임자미음	숙주미음	숙주미음	숙주미음
열량/단백질	49.8 / 1.2	49.8 / 1.2	49.8 / 1.2	26.1 / 0.5	26.1 / 0.5	26.1 / 0.5
중기	두부우엉죽⑤	닭가슴살당근죽⑮	대구살팽이버섯죽	달걀노른자숙주죽①	소고기미역죽⑯	두부바나나죽⑤
열량/단백질	65.6 / 1.9	64.9 / 3.4	68.3 / 3.8	65.6 / 2	84.1 / 3	68.9 / 2
후기	두부우엉무른밥⑤	닭가슴살당근무른밥⑮	대구살팽이버섯무른밥	달걀노른자숙주무른밥①	소고기미역무른밥⑯	두부바나나무른밥⑤
열량/단백질	115.7 / 3.4	97.4 / 5	104.4 / 4.6	105.7 / 2.9	124.4 / 4.4	103.4 / 3

일자/요일	30(월)
전기	찹쌀미음
열량/단백질	26 / 0.5
중기	닭가슴살찹쌀죽⑮
열량/단백질	76.2 / 3.5
후기	닭가슴살찹쌀무른밥⑮
열량/단백질	125.7 / 8.9

♥ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ★⑬아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태(대부분 식품 내 포함)

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, 뱀장어, 낙지, 명태(건조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 기타비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세