

원산지 표시	쌀 (흑미, 찰쌀, 현미, 찰쌀)			콩	농산물/배추김치		수산물			소고기 (품종 : 한우, 육우, 젖소)		돼지 고기	닭 고기	오리 고기			
	밥	죽	누룽지	두부	배추	고춧가루	고등어	전복	오징어								
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산								
	육가공품						수산물가공품						죽용	한우	국산	국산	국산
	미트볼	케이준치킨	완자	떡갈비	소시지	참치	게살			국거리용	한우	국산	국산	국산			
	국산	닭고기/국산	돼지고기/국산	돼지고기/국산	돼지고기/국산	다랑어/국산	꽃게살/국산			뽕육용	한우	국산	국산	국산			
	※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시한다. 국내산의 경우 “국산”이나 “국내산”으로 표시한다.																
※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참치, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁뱅이, 전복, 방어 및 부세																	

식단 안내문

◆ 식단 기본사항을 알아보아요.

▷ 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 제공합니다.
- ② 저당·저염데이 : 당·나트륨 섭취 저감화를 위한 저당·저염 메뉴 제공합니다.
- ③ 생과일·생채소 : 비타민과 무기질의 급원이 되는 신선한 과일과 채소가 주 3회 이상 간식에 포함되도록 제공합니다.
- ④ 다색다미 신메뉴 레시피 : 다양한 메뉴 접근성을 위해 월 1회 새로운 메뉴를 개발하여 식단에 적용, 레시피를 제공합니다.

* 10월 신메뉴 : 피상고랭(바나나튀김)

◆ 영아(1-2세) 식단 제공시 주의사항은?

- ① 고추장, 고춧가루 사용은 자제합니다.
- ② 모든 음식의 크기는 1cm이하로 잘라서 제공합니다.
- ③ 콩류, 땅콩 등 다지거나 다른 잡곡으로 대체하여 제공합니다.

◆ 푸드브릿지란? [이달의 재료 : 미역]

▷ 어린이들의 선호도가 낮은 채소를 한 가지 선정, 단계별로 재료가 노출되는 조리법으로 식단에 적용하여 채소 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 제대로 알고 주의해요!

▷ 식품 알레르기 정보 및 연령별 발생빈도가 높은 원인식품입니다.

알레르기 정보	연령	1위	2위	3위	4위
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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)	0~2세	우유	달걀	밀	호두
	3~6세	호두	달걀	땅콩	우유
	7~12세	호두	메밀	달걀	복숭아
	13~17세	메밀	새우, 호두, 밀		

◆ CCP중점관리메뉴란?

▷ 음식을 섭취하기 전까지의 조리과정에서 발생할 수 있는 위해요소를 파악하여 이를 위생적이고 안전한 급식제공을 위해 관리가 필요한 메뉴를 식단에 **초록색**으로 표기하여 제공합니다.

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

◆ SNS를 통해 나누시 어린이·사회복지급식관리지원센터에 대해 더 알아보아요!

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

			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