

원산지 표시	쌀 (흑미, 찰쌀, 현미, 전쌀)			콩	농산물/배추김치			수산물			소고기		돼지	닭	오리
	밥	죽	누룽지	두부	배추	고춧가루	오징어				(품종 : 한우, 육우, 젖소)	고기	고기	고기	
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산				축육			국산	
	육각공품									국거리용	한우 (국산)	국산	국산		
	찜만두	만두	동그랑땡	돈가스	떡갈비	훈제오리				볶음용		국산	국산		
	돼지고기/국산	돼지고기/국산	돼지고기/국산	돼지고기/국산	돼지고기/국산	돼지고기/국산	오리고기/국산								
※	소고기는 식육의 품종을 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 “국산” 이나 “국내산” 으로 표시한다.														
※	수산물 : 남치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 나치, 명태(건조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아미, 주꾸미, 가리비, 우렁개, 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



10월 식단표 (3~5세/표준형-죽)

우정정보관리원 공나무어린이집

영양사 : 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 영양팀

발행일 : 2026.9.14.

(이 식단은 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.)

<안 내 문>

♥ 잡곡밥 제공시 잡곡을 5% 비율 이내로 섞어 제공해 주세요. ♥ 채소편식예방을 위한 당월 푸드브릿지 재료는 [미역]입니다.

♥ 3~5세 영양섭취 기준: 1,400 (kcal/일) 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 50~65% : 10~20% : 15~30%

♥ 식재료 수급 상황에 따라 동일식품군·동일 조리법 내에서는 시설 자체적인 메뉴 변경이 가능합니다. (50% 미만)

일자/요일				1(목)	2(금)
오전간식				두부애호박죽⑤⑥/바나나	고구마죽/포도
점심	♥ 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) ⑲잔 ★⑳아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내 포함)			백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 순한제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨ 찐고구마/우유② 청포도주스	백미밥 닭곰탕⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨ 오이스틱/호상요구르트② 우유②
				827.3 / 21.3	776.3 / 34.5
열량/단백질					
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목) 한로	9(금)
오전간식				미역잔멸치죽⑤⑥/오렌지	
점심	대체 휴일	누룽지/사과	토마토달걀죽①⑫/ 포도	보리밥 두부된장국⑤⑥ 훈제오리구이 쌈무 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	한글날
		백미밥 돈육감자국⑤⑥⑩ 달걀찜① 오이생채 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 소고기피망잡채⑤⑥⑫ 김구이 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨		
		김가루주먹밥/동굴레차 우유② 690.4 / 27	찐만두⑤⑥⑩/액상요구르트② 우유② 846 / 25.4		
오후간식				크로와상①②⑥/ 우유②	
늦은간식				매실주스	
열량/단백질				826.4 / 29.6	
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수) 저염데이	15(목)	16(금)
오전간식	누룽지/굴	순두부버섯죽⑤/토마토⑫	녹두찰쌀죽/멜론	브로콜리죽⑤⑥/파인애플	단호박죽/배
점심	백미밥 만두전골⑤⑥⑩ 닭살버터구이②⑮ 양배추샐러드①⑤ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 콩나물국⑤ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 강남콩조림⑤⑥ 브로콜리창깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	닭가슴살미역볶음밥 ⑤⑥⑮ (저염)배추된장국⑤⑥ 칠리새우①⑤⑥⑨⑫ 양상추샐러드①⑤ 꼬들단무지⑬ 깍두기⑨	기장밥 들깨버섯국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	백미밥 바지락살부추국⑤⑥⑫ 메추리알장조림①⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
	채소주먹밥⑤/동굴레차	어묵밥⑤⑥ / 액상요구르트②	찐감자/우유②	밤식빵①②⑤⑥/우유②	우리밀귀키①②⑤⑥/우유②
	우유②	우유②	한라봉주스	바나나두유⑤	오렌지주스
	750.7 / 28.9	778.8 / 33.2	855.7 / 32.2	909.8 / 38.5	844.8 / 27.7
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 상강
오전간식	누룽지/키위	얼갈이기장죽/방울토마토⑫	닭살양파죽⑮/사과	달걀부추죽①/바나나	시금치버섯죽⑤⑥/ 포도
점심	차조밥 순두부백탕①⑤ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순한돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 오징어간장볶음⑤⑥⑰ 연두부/소스⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 파송송달걀국①⑤⑥ 돈가스/소스 ①⑤⑥⑩⑫ 채소피클 과일샐러드② 배추김치⑨ 파프리카스틱/ 호상요구르트②	백미밥 북어묵국⑤⑥ 두부구이/양념장⑤⑥ 실곤약새콤무침⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 순한제육볶음⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨
	저당시리얼/우유②	치즈볼①②⑤⑥/매실주스		찐고구마/동굴레차	케이크①②⑤⑥/ 액상요구르트②/굴/단감
	바나나두유⑤	우유②	우유②	우유②	우유②
	866.8 / 35.1	982.3 / 45.6	854.1 / 34	768.8 / 24.9	997.5 / 23.4
일자/요일	26(월) 세계음식의 날	27(화)	28(수) 저당데이	29(목)	30(금)
오전간식	누룽지/파인애플	달걀죽①/굴	두부양배추죽⑤/배	부추죽/오렌지	소고기미나리죽⑫/ 방울토마토⑫
점심	백미밥 버섯묵국⑤⑥ 토마토스크램블에그①②⑤⑫ 양상추샐러드①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 감자된장국⑤⑥ 돈육떡갈비조림⑤⑥⑩ 양배추새우살볶음⑤⑥⑨ 무생채 배추김치⑨	(저당)자장덮밥 ⑤⑥⑩ 모듬어묵국⑤⑥ 미나리사과무침⑤⑥ 단무지무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨	잡곡밥 오징어애호박국⑤⑥⑰ 닭살간장구이⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 돈육목살구이⑩ 우엉조림⑤⑥ 양배추쌈 깍두기⑨
	피상고랭(바나나튀김)⑤⑥ /우유②	웨지감자구이②/ 액상요구르트②	찐달걀①/동굴레차	후리가게주먹밥/매실주스	롤빵①②⑥/우유②
	바나나두유⑤	우유②	우유②	우유②	트로피컬주스
	999.7 / 30.6	857 / 29.6	769.5 / 38.9	804.3 / 31	878.3 / 32.8

원산지표시	쌀 (흑미, 찰쌀, 현미, 쫄쌀)			콩		농산물/배추김치		수산물		소고기 (품종 : 한우, 육우, 젖소)		돼지 고기	닭 고기	오리 고기
	밥	죽	누룽지	두부	배추	고춧가루	오징어			죽용				
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산			국거리용	한우 (국산)			
	찐만두		만두	동그랑땡	돈가스	떡갈비	훈제오리			볶음용				
	돼지고기/국산	돼지고기/국산	돼지고기/국산	돼지고기/국산	돼지고기/국산	돼지고기/국산	오리고기/국산							

※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 “국산” 이나 “국내산” 으로 표시한다.

※ 수산물 : 넙치, 조기, 갈치, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 농지, 명태(건조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 디렁어, 아미, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 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 메뉴를 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) ⑲자 ★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℃ 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 행굼 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