

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

※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸리지, 뱀장어, 낙지, 명태(거조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조개, 대방어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세

식단 활용 안내문

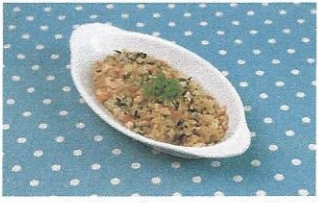
◆ 식단 기본사항

▷ 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 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



◆ 유아기 제공 급식 조리 및 배식 시 유의사항

▷ 어린이 급식소 상황에 맞게 먹기 좋은 크기로 제공하고, 배식 시 빠나 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 손가락으로 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	- 짜지 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 매지 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
	찜음식	- 익히고 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 - 음료와 함께 제공 - 옥수수 찌는 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 (손가락 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