

식단 활용 안내문

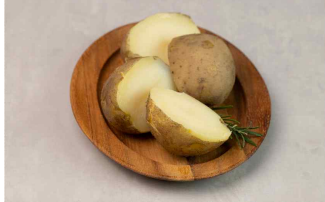
◆ 식단 기본사항

▷ 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 : **9일, 21일**
ex) 7/6(월) 생일파티 예정 : 6일 식단 ↔ 9일 또는 21일 식단변경 (오전간식·점심·오후간식·열량/단백질 전체 교환)

◆ 이달의 푸드브릿지 [감자]

▷ 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.
감자스프	감자샌드위치	감자찜닭	찜감자
			

◆ 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 행굼 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 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 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	1 × 1 × 0.3 cm	2 × 2 × 0.3 cm
	불고기용 (돈육, 소고기)	- 0.2cm 이하의 두께로 주문	1 × 1 × 0.2 cm	2 × 2 × 0.3 cm
주찬류	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 조리되 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 - 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 - 익히고 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공	두께 1.5 cm	두께 2 cm
	찜음식	- 음료와 함께 제공 - 옥수수는 찌서 으깬 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_RduiX2gB01xww
			카카오톡	http://pf.kakao.com/_QVPnb
			인스타그램	https://www.instagram.com/naju_center/?hl=ko

출처-어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침

2026년 7월 식단표

영양사 : 나주시 어린이 사회복지관리지원센터
어린이영양팀
발행일 26. 6.15
참빛어린이집

일자/요일	♥ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다.		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식			동태살연근죽	애호박된장죽⑤⑥	달걀콩나물죽①⑤⑥	영양누룽지
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ★⑲아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태		백미밥 홍합살맑은국⑤⑥⑩ 돈육당면불고기⑤⑥⑩ 돌나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순한돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 콩달걀찜① 김구이 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 수제너비아니구이⑤⑥⑩ 양상추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨	닭살굴소스볶음밥 ⑤⑬⑱ 팽이장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태		치즈스틱①②⑤⑥/사과	롤빵①②⑤⑥/우유②	밥새우주먹밥⑤⑨/배	
열량/단백질	(대부분 식품 내 포함)		412 / 21.9	436.3 / 18.3	444.4 / 17.2	342.2 / 11.8
일자/요일	6(월)	7(화) 소서	8(수) 지당데이	9(목) 🌈	10(금)	11(토)
오전간식	영양닭죽⑬	가자미살아욱죽⑤⑥	소고기브로콜리죽⑬	두부양파죽⑤	녹두참쌀죽	영양누룽지
점심	잡곡밥 파송송달걀국①⑤⑥ 칠리새우볶음①⑤⑥⑨⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 사과오이냉국 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 머위대들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	해물가지덮밥 ⑤⑥⑨⑫⑬ 숙간우동국⑤⑥ (저당)두부탕수⑤⑫ 깍두기⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 치즈달걀비②⑤⑥⑬ 양배추찜/양념장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순한육개장⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레리조또②⑤⑥⑬ 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 오이피클
오후간식	찐고구마/우유②	파프리카스틱/ 호상요구르트②	참치볶음밥①⑤⑥/식혜	케이크①②⑤⑥/우유②	감자스프②⑤/멜론	
열량/단백질	479.9 / 19.6	430.4 / 18.9	472.2 / 16.7	468.7 / 19.1	443 / 16	370.3 / 12.5
일자/요일	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	김치참치죽⑤⑥⑨	새우살부추죽⑨	옥수수치즈죽②	소고기우영죽⑬	제헌절	영양누룽지
점심	백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 돈육시래기국⑤⑥⑩ 순살삼치구이⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 닭다리백숙⑬ 오징어숙회/양념장⑤⑥⑫ 김자반볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 해물칼국수⑤⑥⑨⑬ 두부양념조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		오므라이스①⑤⑫⑬ 순한돈육김치볶음 ⑤⑥⑨⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	수박/우유②	통밀빵①②⑤⑥/복숭아⑪	참외/우유②	감자샌드위치①②⑤⑥/ 우유②		
열량/단백질	402.6 / 19.8	427.3 / 19.9	404.4 / 20.3	497.8 / 19.2		345.9 / 11.7
일자/요일	20(월)	21(화) 🌈	22(수) 저염데이	23(목) 대서	24(금)	25(토) 중복
오전간식	황태우죽	흑임자죽	고구마죽	전복죽⑩	닭살버섯죽⑤⑥⑬	영양누룽지
점심	잡곡밥 소고기탕국⑬ 맛살달걀부침①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈육잡채⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	자장밥⑤⑥⑩ (저염)실파장국⑤⑥ 생선가스/소스①⑤⑥ 단무지무침⑬	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 감자찜닭⑤⑥⑬ 고구마순무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순한부대찌개⑤⑥⑨⑩ 두부참쌀구이/양념장⑤ ⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	우렁장면닭볶음⑤⑥⑬ 아욱국⑤⑥ 돈육묵살구이⑩ 깍두기⑨
오후간식	바나나/우유미숫가루②⑤	두부과자①⑤⑥/우유②	잔멸치주먹밥⑤/사과	간장비빔만두⑤⑥⑩/배	모닝빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	416.7 / 17.7	451.9 / 19	437.1 / 12.8	467.2 / 15.7	471.4 / 18.4	336.2 / 18.8
일자/요일	27(월) 세계음식의 날	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	30(토)
오전간식	잔멸치기장죽	김가루달걀죽①⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧	들깨버섯죽②	두부채소죽⑤⑥	
점심	백미밥 유부된장국⑤⑥ 썬타이차오러우 (마늘종돼지고기조림) ⑤⑥⑧⑩⑬ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 돈육감자탕⑤⑥⑩ 온두부/양념장⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 소고기볶음⑤⑥⑫⑬ 연근흑임자무침①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 물만두국①⑤⑥⑩ 순살동태전①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순한짬뽕국⑤⑥⑩⑫⑬ 오리훈제/소스①⑤ 상추부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	수박/치즈②	복숭아⑪/호상요구르트②	냉국수⑤⑥	찐감자/우유②	호밀빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	408.1 / 18.6	432.2 / 18.8	418.4 / 16.6	481.8 / 19	452.5 / 21.1	348.5 / 15.2

원산지 표시	쌀(촉미, 찰쌀, 현미, 찰쌀)			콩			농산물/배추김치			수산물			소고기 (품종 : 한우)		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부	배추	고춧가루	오징어	고등어	코다리				죽용		국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아								
	육가공품			수산물가공품			국거리용		국내산	국내산	국내산	국내산	볶음용		국내산	국내산	국내산
	오리훈제	미트볼	부대찌개햄														
	오리고기/국내산	돼지고기/국내산	돼지고기/국내산				다량어/원양어선	명태살/러시아	꽃게살/국내산								
※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 “국산” 이나 “국내산” 으로 표시한다. ※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참치, 다량어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁개, 전복, 방어 및 부세																	

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

