

6월 식단표 (1~2세/표준형-죽)

우정정보관리원 어린이집
영양사 : 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 영양팀

발행일 : 2026.5.15.

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

<안 내 문>

- ♥ 본 어린이집 식단표 연령 기재는 학급 구분으로 이유기 후기를 완료한 12개월 이상 원아를 대상으로 기재하고 있습니다. (생후 12개월 이상 원아 섭취)
- ♥ 1~2세는 잠곡에 대한 소화능력이 떨어지므로 **잠곡을 3~4% 비율 이내**로 섞어 제공
- ♥ 김치류는 고춧가루 함량을 유의하여 맵지 않게 제공
- ♥ 1~2세의 음식은 잘게 잘라 배식 ♥ 채소편식예방을 위한 당월 푸드브릿지 재료는 **[미나리]**입니다.
- ♥ 1~2세 영양섭취 기준 : 900 (kcal/일) / 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 50-65% : 10-20% : 20-35%
- ♥ 식재료 수급 상황에 따라 동일식품군·동일조리법 내에서는 시설 자체적인 메뉴 변경이 가능합니다. (50% 미만)

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
오전간식	누룽지/오렌지	미나리양송이죽/블루베리		누룽지/바나나	콩나물죽⑤⑥/멜론
점심	백미밥 수제비국①⑥⑨ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 브로콜리무침⑤⑥ 다시마튀김⑤ 배추김치⑨	차조밥 두부된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 강낭콩조림⑤⑥ 배추김치⑨	지방선거림	돈육감자탕⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 콩나물무침⑤⑥ 실곤약새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 새우완자국①⑤⑥⑨ 순한제육볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마/우유②	머핀①②⑤⑥/우유②		후리가게주먹밥/등글레차	파프리카스틱/호상요구르트②
늦은간식	청포도주스	자두주스	우유②	우유②	우유②
열량/단백질	562.1 / 14.8	563 / 19.8	543 / 19.8	543 / 19.8	512.1 / 25.3

일자/요일	8(월)	9(화)	10(수) 저염데이	11(목)	12(금)
오전간식	누룽지/참외	두부부추죽⑤⑥/키위	녹두죽/배	잔멸치기장죽/블루베리	닭살양배추죽⑤⑥⑩/사과
점심	현미밥 순한참치김치국⑤⑥⑨ 두부양념구이⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 겉걸이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 자장닭볶음⑤⑥⑮ 숙주김무침 단우지⑬ 배추김치⑨	미나리소고기볶음밥①⑤⑥ (저염)미소장국⑤⑥ 오징어링튀김⑤⑥⑰ 채소피클 배추김치⑨	홍합살미역국⑤⑥⑩ 묵살구이/저염쌈장⑤⑥⑩ 양배추쌈 쌈우지⑬ 배추김치⑨	흑미밥 갈비탕⑬ 달걀말이①⑤ 비름나물⑤⑥ 무채장아찌 깍두기⑨
오후간식	시리얼/우유②	우리밀쿠키①②⑤⑥/우유②	미니허바⑤⑥/액상요구르트②	찐만두⑤⑥⑩/액상요구르트②	소보루빵①②④⑥/우유②
늦은간식	초코두유⑤	자두주스	우유②	우유②	오렌지주스
열량/단백질	578.4 / 18.5	504.4 / 17.5	543.5 / 22.5	547.7 / 22.1	548.7 / 19

일자/요일	15(월)	16(화) 세계음식의 날	17(수)	18(목)	19(금) 단오
오전간식	누룽지/멜론	아로즈칼도⑤⑥⑬ (죽순닭고기죽)오렌지	참치채소죽/파인애플	김치죽⑤⑥⑨/바나나	황태죽/사과
점심	백미밥 동태국 고구마조림⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 돈육청국장⑤⑨⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 우나물⑤⑥ 조미김 배추김치⑨	백미밥 미나리황태국①⑤⑥ 순한오리주물럭⑤⑥ 느타리버섯무침⑤⑥ 상추쌈 배추김치⑨	보리밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 마파두부⑤⑥⑩ 머위대나물⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 순한제육볶음⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	오이스틱/호상요구르트②	찐감자/우유②	방식빵①②⑤⑥/우유②	삶은달걀①/우유②	케이크①②⑥/블루베리/멜론/액상요구르트②
늦은간식	우유②	매실주스	사과주스	자두주스	우유②
열량/단백질	525.3 / 22.2	560.2 / 22.8	535.7 / 27.1	486.9 / 20.7	653.7 / 17.7

일자/요일	22(월)	23(화)	24(수) 저당데이	25(목)	26(금)
오전간식	누룽지/사과	소고기채소죽⑤⑥⑬/멜론	달걀시금치죽①/블루베리	애호박죽/바나나	두부브로콜리죽⑤/수박
점심	기장밥 물만둣국⑤⑥⑩ 순한오징어볶음⑤⑥⑰ 미나리나물⑤⑥ 돌자반볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 파송송달걀국①⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 부추맛살무침⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	카레덮밥⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 오이생채 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 양상추샐러드 배추김치⑨	차조밥 닭곰탕⑮ 소불고기⑤⑥⑬ 감자조림⑤⑥ 무생채 배추김치⑨
오후간식	핫도그①②⑤⑥/액상요구르트②	방식빵①②⑤⑥/우유②	쌀과자⑤⑥/호상요구르트②	구운달걀①/우유②	크림빵①②⑥/우유②
늦은간식	우유②	매실주스	우유②	한라봉주스	트로피컬주스
열량/단백질	552.4 / 21.1	588.8 / 22.9	651 / 26.5	500.8 / 20.6	573.1 / 21.8

일자/요일	29(월)	30(화)
오전간식	누룽지/오렌지	녹두죽/수박
점심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 순한달걀비⑤⑥⑮ 파래무침⑤⑥ 양배추샐러드 배추김치⑨	기장밥 소고기뭇국⑬ 훈제오리 도토리묵상추무침⑤⑥ 쌈우지⑬ 배추김치⑨
오후간식	와플⑥/호상요구르트②	카스테라①②⑥/우유②
늦은간식	우유②	청포도주스
열량/단백질	591.9 / 25.2	513.2 / 17.8

♥ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다.

- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우
⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯소고기
⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ★⑳아황산류 - 표백제, 보존료,
산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내 포함)

원산지표시	쌀 (흑미, 찰쌀, 현미, 찰쌀)			콩			농산물/배추김치			수산물		소고기 (품종 : 한우, 육우, 젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부	배추	고춧가루	동태	오징어	고등어	오징어	고등어				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	노르웨이산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	육가공품			수산물가공품											
	너비아니	물만두	찐만두	핫도그	훈제오리	돈가스	참치	오징어링	국거리용	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	돼지고기/	닭고기/	돼지고기/	돼지고기/	돼지고기/	돼지고기/	다랑어/원양산	오징어/칠레산	볶음용		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 “국산” 이나 “국내산” 으로 표시한다.
※ 수산물 : 납치, 조피블라, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조개, 다랑어, 이리, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세

식단 안내문

◆ 식단 기본사항을 알아보아요.

▷ 센터에서 제공되는 식단은 식단·교육위원회를 거쳐 어린이급식소의 자문을 받아 작성됩니다.





- ① 하루 영양섭취량 평균 기준 : 만 1-2세 900Kcal, 만 3-5세 1,400Kcal, 지역아동센터(만 6-11세) 1,900Kcal, 청소년·아동시설(만 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.
* 6월 신메뉴 : 아로즈칼도(죽순닭고기죽)

◆ 영아(만1-2세) 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 : 미나리]

▷ 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.
미나리양송이죽	미나리오므라이스	미나리황태국	미나리나물
			

◆ 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 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 ★⑲야황산류 - 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 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

6월 식단표 (3~5세/표준형-죽)

우정정보관리원 꿈나무어린이집

영양사 : 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터

어린이 영양팀

발행일 : 2026.5.15.

(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 [미나리]입니다.

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

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

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
오전간식	누룽지/오렌지	미나리양송이죽/블루베리		누룽지/바나나	꿈나물죽⑤⑥/멜론
점심	백미밥 수제비국①⑥⑨ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침⑤⑥ 다시마튀김⑤ 배추김치⑨	차조밥 두부된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 강낭콩조림⑤⑥ 배추김치⑨	지방선거일	백미밥 돈육감자탕⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 꿈나물무침⑤⑥ 실근약새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 새우완자국①⑤⑥⑨ 순한제육볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마/우유②	머핀①②⑤⑥/우유②		후리가케주먹밥/동글레차	파프리카스틱/호상요구르트②
늦은간식	청포도주스	자두주스		우유②	우유②
열량/단백질	864.8 / 22.8	866.2 / 30.5		835.4 / 30.5	787.9 / 38.9

일자/요일	8(월)	9(화)	10(수) 저염대이	11(목)	12(금)
오전간식	누룽지/참외	두부부추죽⑤⑥/키위	녹두죽/배	잔멸치기장죽/블루베리	닭살양배추죽⑤⑥⑬/사과
점심	현미밥 순한참치김치국⑤⑥⑨ 두부양념구이⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 자장닭볶음⑤⑥⑬ 숙주김무침 단무지⑬ 배추김치⑨	미나리소고기볶음밥 ①⑤⑬ (저염)미소장국⑤⑥ 오징어튀김⑤⑥⑬ 채소피클 배추김치⑨	백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑬ 목살구이/저염쌈장⑤⑥⑩ 양배추쌈 쌈우⑬ 배추김치⑨	흑미밥 갈비탕⑬ 달걀말이①⑤ 비름나물⑤⑥ 우래장아찌 깍두기⑨
오후간식	시리얼/우유②	우리밀쿠키①②⑤⑥/우유②	미니핫바⑤⑥/액상요구르트②	찐만두⑤⑥⑩/액상요구르트②	소보ろ빵①②④⑥/우유②
늦은간식	초코두유⑤	자두주스	우유②	우유②	오렌지주스
열량/단백질	889.8 / 28.5	776 / 26.9	836.2 / 34.6	842.6 / 34	844.1 / 29.2

일자/요일	15(월)	16(화) 세계음식의 날	17(수)	18(목)	19(금) 단오
오전간식	누룽지/멜론	아로즈칼도⑤⑥⑬ (죽순닭고기죽)오렌지	참치채소죽/파인애플	김치죽⑤⑥⑨/바나나	황태죽/사과
점심	백미밥 동태국 고구마조림⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 돈육청국장⑤⑨⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 조미김 배추김치⑨	백미밥 미나리황태국①⑤⑥ 순한오리주물럭⑤⑥ 느타리버섯무침⑤⑥ 상추쌈 배추김치⑨	보리밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 마파두부⑤⑥⑩ 머위대나물⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 순한제육볶음⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	오이스틱/호상요구르트②	찐감자/우유②	밤식빵①②⑤⑥/우유②	삼은달걀①/우유②	케이크①②⑥/블루베리/멜론/액상요구르트②
늦은간식	우유②	매실주스	사과주스	자두주스	우유②
열량/단백질	808.1 / 34.1	861.9 / 35.1	824.1 / 41.7	749.1 / 31.8	999.7 / 27.1

일자/요일	22(월)	23(화)	24(수) 저당대이	25(목)	26(금)
오전간식	누룽지/사과	소고기채소죽⑤⑥⑬/멜론	달걀시금치①/블루베리	애호박죽/바나나	두부브로콜리죽⑤/수박
점심	기장밥 물만둣국⑤⑥⑩ 순한오징어볶음⑤⑥⑬ 미나리나물⑤⑥ 돌자반볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 파송송달걀국①⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 부추맛살무침⑤⑥ 꿈나물무침⑤ 배추김치⑨	카레덮밥⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑬ 오이생채 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 양상추샐러드 배추김치⑨	차조밥 닭곰탕⑬ 소불고기⑤⑥⑬ 감자조림⑤⑥ 무생채 배추김치⑨
오후간식	핫도그①②⑤⑥/액상요구르트②	밤식빵①②⑤⑥/우유②	쌀과자⑤⑥/호상요구르트②	구운달걀①/우유②	크림빵①②⑥/우유②
늦은간식	우유②	매실주스	우유②	한라봉주스	트로피컬주스
열량/단백질	849.9 / 32.4	905.8 / 35.3	973.9 / 40.2	770.5 / 31.7	881.7 / 33.5

일자/요일	29(월)	30(화)
오전간식	누룽지/오렌지	녹두죽/수박
점심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 순한닭갈비⑤⑥⑬ 파래무침⑤⑥ 양배추샐러드 배추김치⑨	기장밥 소고기깃국⑬ 훈제오리 도토리묵상추무침⑤⑥ 쌈우⑬ 배추김치⑨
오후간식	와플⑥/호상요구르트②	카스테라①②⑥/우유②
늦은간식	우유②	청포도주스
열량/단백질	910.7 / 38.7	789.5 / 27.4

♥ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다.

- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우
⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ★⑳아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내 포함)

원산지 표시	쌀(흑미, 찰쌀, 현미, 찰떡)		콩				농산물/배추김치			수산물		소고기 (품종: 한우, 육우, 젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	
	밥	죽	누룽지	두부	배추	고춧가루	동태	오징어	고등어	육용		국거리용					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	노르웨이산	축육		국내산(한우)		국내산	국내산		
	육가공품		수산물가공품		국거리용		축육용										
	너비아니	물만두	찐만두	핫도그 소세지	훈제오리	돈가스	참치	오징어링	국거리용		축육용						
	돼지고기/국내산	닭고기/국내산	돼지고기/국내산	돼지고기/국내산	돼지고기/국내산	오리고기/국내산	돼지고기/국내산	다량어/원양산	오징어/칠레산	축육용							

* 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 "국산" 이나 "국내산" 으로 표시한다.

* 수산물 : 낚시, 조피복락, 침돔, 미꾸라지, 백징어, 낚시, 명태(건조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참자기, 다량어, 이리, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 빻어 및 부세

식단 안내문

◆ 식단 기본사항을 알아보아요.

▷ 센터에서 제공되는 식단은 식단·교육위원회를 거쳐 어린이급식소의 자문을 받아 작성됩니다.

- ① 하루 영양섭취량 평균 기준 : 만 1-2세 900Kcal, 만 3-5세 1,400Kcal, 지역아동센터(만 6-11세) 1,900Kcal, 청소년·아동시설(만 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.
* 6월 신메뉴 : 아로즈칼도(죽순닭고기죽)

◆ 영아(만1-2세) 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 : 미나리]

▷ 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.
미나리양송이죽	미나리오므라이스	미나리황태국	미나리나물
			

◆ 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 ★⑳아황산류 - 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 헹굼 ② 배식 직전 마무리 조리하여 배식

◆ 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 운영관리 지침