

식단 특징

2025 한국인 영양섭취 기준 및 평가제 지표에 맞추어 작성/ 25년 식단요구도 조사 반영 식단



1일 기준	필요열량	권장 단백질
13개월~만 2세	900kcal	20g
만 3~5세	1,400kcal	25g

- 하루 권장 열량의 40~50%(오전간식/점심/오후간식) 13개월~만2세 410kcal, 만 3~5세 630kcal 내외로 작성
(트니크니 식단은 만 3~5세를 기준으로 작성되었으며,
13개월~만2세 식단은 연령별 특성을 고려하여 만 3~5세의 65% 열량으로 조리방법 및 양을 달리 제공하도록 구성)
- 영양분석: 기본 식단의 추가메뉴 제외 열량/단백질(추가메뉴 포함 열량/단백질)
- 식단 중 추가메뉴는 원의 사정에 따라 선택적으로 제공 가능하도록 구성하였습니다.
추가메뉴를 원치 않는 시설은 선택 가능한 메뉴명을 꼭! 삭제하고 가정으로 식단표를 배포해주세요.

오전·오후 간식

■ 주 2회 이상 자연식 간식 제공(과일, 채소, 서류)
: 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 간식

■ 주 3~4회 우유 및 유제품 제공
: 성장기 뼈의 성장을 돕는 칼슘 급원

점심 식단

■ 생일식단
: 일정에 맞게 활용

■ 일품메뉴
: 수요일식단에 구성

■ 단백질
식품 (생선, 달걀, 두부, 육류)
: 주 별 각 1회 이상

■ 가공식품 및 튀김류
: 첨가물 및 지방섭취를 줄이기 위해 최소화

■ 화학조미료
: 사용 제한

- 위험 식재료 사용 제한(미량 독소로 인한 장염 유발 식재료 : 토란, 두릅, 생취, 머위대, 파리고추 등)
- 영양상 균형을 고려한 양질의 식품과 다양한 조리형태의 식단 제공

유형별 식단

(주 단위)

		일반식	죽식
점심		골고루 작성	
간식	죽	주 2회	주 5회
	조리간식	주 2~3회	주 2회
	과채소서류	주 3회 이상	주 2~3회 이상
	빵	주 1~2회 이상	월 1회 이상

연장식	
저녁	일반식 재료 활용 가능한 메뉴로 구성
24시간식	
아침	빵·밥류 각 1~2회 죽/스프 2회 이상
저녁	연장식과 동일

이벤트 · 특화 식단

국 없는 DAY	나트륨 저감화 실천을 위한 국 없는 식단
아트리션	편식 식재료로 만든 메뉴가 구성된 특화 식단
면 DAY	식단요구도 조사를 반영한 이벤트 식단

※ 위의 주별 제공 횟수는 식단 구성에 따라 변동될 수 있습니다.

알레르기

식품알레르기 사고 예방을 위해 알레르기 발생 위험이 높은 식품에 대하여 표기

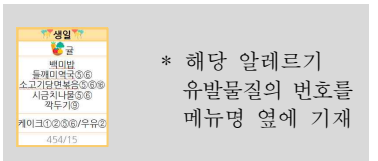
■ 「식품 등의 표시기준」(식품의약품안전처고시)에 따라 어린이급식소의 장은 식품알레르기 유발 물질 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지하여야 합니다.

이에 따라 식단 하단부에 '알레르기 유발물질'을 안내멘트를 첨부하였으며, 메뉴별 알레르기 유발물질을 표기한 식단이 제공됩니다.

알레르기 유발물질



메뉴별 표기 예시



※ 알레르기 표시는 센터 표준레시피에 준하여 작성되며, 유발물질의 포함여부는 각 시설의 구매 식재료 및 조리 방법에 따라 차이가 있을 수 있습니다.

특히, 가공식품 구매 시 원재료명에 유발물질이 있는지 확인하시기 바랍니다.

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 등의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략 가능합니다.

* 과도한 식품 제한은 영양상태 불량 야기 및 성장지연의 위험성이 증가되므로 병원에서의 진단을 근거로 식사관리가 이루어져야 합니다.

원산지 표기

건강·안전 및 소비자의 알권리 확보를 위해 식단표에 원산지 표기

- 메뉴명 글자 크기와 동일크기로 표기
- 축산물 영수증 또는 거래명세서(원산지 표기) : 6개월 이상 보관
- 원산지 표기대상 식품

농축산물	수산물
소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함), 배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 고등어, 갈치, 꽃게, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외/단, 코다리는 표기), 오징어(진미채 포함), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세

* 위의 29가지 표기 대상 식품에 포함된 축산물/수산물을 이용한 식육, 포장육, 식육가공품과 수산물가공품도 원산지 표기를 해야 함

- 원산지 표기방법 예시 (미표기 및 표기방법 오류 시 과태료 발생)

식단 컨설팅(감수) 시설 사정에 맞게 식단 수정이 필요한 경우

```

    graph LR
      A["'대체가능식품표'를  
참고하여 식단 수정"] --> B["식단컨설팅 요청서  
작성 및 발송"]
      B --> C["식단 검토"]
      C --> D["감수확인서 및  
공문 발송"]
  
```

- * 원의 사정으로 **식단 메뉴 변경이 필요한 경우**, 학부모 운영위원회를 통해 충분히 상의 후 결정해 주시기 바랍니다.
- * 식단표 원본 및 식단 컨설팅(감수) 안내, '대체가능식품표' 내용 및 서식 다운로드는 수원시센터 및 다누리 키즈짱 홈페이지를 참고 부탁드립니다.
- * 급식이 제공된 이후 **사후 감수는 불가합니다**. 식단감수 기간 업수 부탁드립니다.

식재료 수급 불가 및 알레르기 대체가능식품

저작기능이 약한 영·유아의 특성을 고려하여 배식 시 주의

음식명		조리법	13개월~만2세		만3~5세
밥류	잡곡밥	· 잡곡량 5%이내 사용 · 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	· 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양 · 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공		
국류	국	· 건더기는 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	· 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기 어려우므로, 국그릇에 담아 식판에 놓아줌		
주찬류	불고기용 (돼지·소고기)	· 0.2cm 이하의 두께로 구입하고, 양념에 재기 전 3x3cm 크기로 썰어서 조리	· 돼지고기(수육, 돈가스용) 저작이 어렵거나 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려워 잘게 썰거나 다짐육 활용	· 스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 크기로 제공	
	닭	· 뼈가 제거된 가슴살, 안심살, 다리살 부위로 조리	· 반드시 순살 닭고기 제공 (뼈 유의)		
	생선	· 가급적 순살 생선 사용	· 배식 전 생선살만 발라서 제공		
	해물	· 충분히 익히되 질기지 않도록 조절	· 반드시 잘게 0.5~1cm 정도로 잘라 제공하며, 조개는 껍질을 제거하여 살만 제공		
나물류	샐러드·쌈채소	· 생채소는 반드시 소독·세척하여 조리 · 소스는 배식 직전에 버무려 제공	· 만 3~5세보다 작게 잘라서 제공 · 조리하지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음	· 쌈 제공 시 3x3cm정도로 잘라서 밥과 함께 수저로 먹도록 제공	
	나물무침	· 데쳐서 조리 전 3~4cm 정도로 절단 · 짜지 않도록 간에 유의	· 배식 시 잘라서 제공		
김치류	배추김치	· 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 (13개월~만2세는 백김치 고려)	· 일보다는 줄기 위주로 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공		
	깍두기		· 1x1cm 크기로 작게 잘라 제공		
면류	국수·잡채	· 면을 충분히 익혀서 조리	· 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹도록 제공		· 포크로 먹을 수 있도록 제공
떡류	떡	· 먹기 좋은 말랑한 상태 확인	· 떡류 제외 ※ 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부도 안내가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능 ※ 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 제공 가능 (단, 증빙 서류 구비 필요)		· 떡국떡, 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여 기도를 막을 위험이 있으므로 2~4등분으로 잘게 잘라 제공하고 교사의 모니터링이 반드시 필요 · 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공
전류	전	· 나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라 반죽 조리	· 1.5x1.5cm 크기로 제공		· 3x3cm 크기 이하로 제공
기타	볶음밥, 덮밥 등의 채소	· 1x1cm 이하로 작게 잘라 조리	· 비빔을 때 숟가락에 밥과 함께 섞여서 떠질 수 있는 크기로 제공		
	견과·콩류	· 콩조림 등은 꼭 익혀 무르게 조리	· 13개월~만2세는 제공하지 않음(삼킴주의)		· 알레르기 원아 확인 후 제공 · 잘게 부수거나 얇게 썰어 제공
	표면이	· 메추리알은 꼭 익혀 조리	· 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은		

	미끄러운 음식	· 생과일은 반드시 소독·세척하여 조리	· 껍질을 제거하고 세로 방향으로 2-4등분 잘라 제공 · 썰어서 삼키도록 지도
	찢 음식	· 충분히 푹 익혀 조리 · 제공 시 주의가 필요하며, 섭취 시 모니터링 필요	· 찢 감자, 찢 고구마, 삶은 달걀 등은 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공 · 배식 전 껍질을 벗기고, 2x3cm 정도 크기로 잘라 숟가락과 함께 제공
	차(茶)류	· 컵에 이물질이 없도록 확인하고, 당일 조리 및 당일소진 원칙 준수	
	소시지	· 1cm 미만으로 작게 잘라서 제공	

<내용 출처: 어린이급식관리지침서(2023), 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침/글꼴 출처: 경기천년제목체>

날짜/요일		생일	이달의 제철 식재료	식단 더 알아보기	1 / 목	2 / 금	3 / 토
오전간식		 굴		 식단 안내 영상 아트리션 교육자료 영유아 적정 배식량	참깨죽	 샤인머스켓	
점 심		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 깻잎달걀비⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	 [단호박] 베타카로틴과 비타민이 풍부해 면역력을 높이고 눈 건강에 도움을 줍니다!		흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 청경채된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음②⑤⑥⑦ 깍두기⑨	
오후간식		케이크①②⑤⑥/우유②			삶은달걀①/우유②	삼색주먹밥⑤⑥⑩/ 우유②	
열량/단백질		664/27			660/28	651/26	개천절
날짜/요일		5 / 월	6 / 화	7 / 수[국없는DAY]	8 / 목[국아트리션+]	9 / 금	10 / 토
오전간식			채소죽	 사과	얼갈이죽⑤⑥		쿠키①②⑤⑥/우유②
점 심			수수밥 미역된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑩⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기소보로덮밥 ①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭개장⑤⑮ 물만두*양념장 ①②⑤⑥⑩⑮⑮⑮ 참나물유자청무침 배추김치⑨		바지락칼국수⑤⑥⑩ 백미밥1/2 배추김치⑨
오후간식			 바나나/우유②	카스텔라①②⑤⑥/ 우유②	고구마범벅①⑤		
열량/단백질		대체공휴일	613/30	651/24(687/25)	601/17	한글날	464/14
날짜/요일		12 / 월	13 / 화	14 / 수	15 / 목	16 / 금	17 / 토
오전간식		 배	두부죽⑤⑥	미숫가루⑤/우유②	양파스프②⑤⑥⑮⑮	 키위	단호박죽
점 심		흑미밥 소고기묵국⑤⑥⑩ 메추리알계첩볶음 ①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 떡갈비조림 ②⑤⑥⑩⑮⑮ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 만살오이무침 ①②⑤⑥⑦⑧⑮⑮ 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑨	오므라이스①②⑤⑩ 시래깃국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		모닝빵①②⑤⑥/우유②	 토마토②/치즈②	 가치튀김⑤⑥	 찐감자/보리차	꿀호떡①②④⑤⑥/ 우유②	
열량/단백질		652/25	611/30	609/23	609/26	611/30	459/15
날짜/요일		19 / 월	20 / 화	21 / 수[면DAY]	22 / 목[국아트리션+]	23 / 금	24 / 토
오전간식		 바나나	소고기죽⑩	 파인애플	양배추죽	 샤인머스켓	타락죽②
점 심		수수밥 황태미역국⑤⑥ 달걀찜① 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 가쓰오장국⑤⑥⑨⑩ 돼지고기배추볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑮ 미소국⑤⑥ 탕수육 ①②⑤⑥⑩⑮⑮ 배추김치⑨	백미밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑩ 오징어볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑨⑩⑮ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑩ 감자맑은국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		롤케이크①②⑤⑥/ 우유②	씨리얼⑤⑥/우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	 찐고구마/우유②	핫도그①②⑤⑥⑨⑩⑮⑮/ 우유②	
열량/단백질		660/23	673/29	621/27(687/28)	684/27	633/23	462/15
날짜/요일		26 / 월	27 / 화	28 / 수	29 / 목	30 / 금	31 / 토
오전간식		 사과	당근죽	 배	누룽지죽	 단감	울무죽
점 심		백미밥 소고기우거짓국⑤⑥⑩ 마파두부 ⑤⑥⑨⑩⑮⑮ 김자반⑤ 깍두기⑨	흑미밥 새우탕국⑤⑥⑨ 닭살숙주볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레나물밥*양념장⑤ ⑥ 된장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 양상추샐러드②⑩ 깍두기⑨	수수밥 새송이맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 유부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	게살덮밥 ①②⑤⑥⑦⑧⑮⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		밤만주①②⑤⑥/우유②	단호박꿀찜/우유②	들기름메밀국수③⑤⑥	 파프리카스틱 /떡먹는요구르트②	잼샌드위치①②⑤⑥/ 우유②	
열량/단백질		601/21	609/30	605/22	610/33	667/29	452/13
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)		콩 두부류		소고기[국내산 [한우, 육우, 젖소] 표기 필수]		배추김치
			닭고기		돼지고기		
	국내산		중국산		국내산		국내산
	오징어		고등어		떡갈비		탕수육
알림	페루산		노르웨이산		식육 가공품		돼지고기
					소고기		소고기
					미군산		미군산
					미국산		미국산
원산지		* 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준레시피를 기준으로 표시하며, 각 급식소 상황에 맞게 수정 가능합니다.					
알레르기		* 식단의 알레르기 표기는 표준레시피를 기준으로 하되, 실제 유발식품 포함 여부와 차이가 있을 수 있습니다. 제조사별 원재료 차이에 따라 알레르기 성분표를 확인하고 필요 시 수정 가능합니다.					
		* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다.					
		* 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲감					
배식		* 둥근 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 찢기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.					

알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요한 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.

수급 상황 등에 따라 식단감수 없이 동일 식품군 조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 충분히 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내 기록하되 원본 식단은 그대로 유지해 주시기 바랍니다.

가정에 식단 제공 전, 원에서 임의로 변경한 경우 영양사가 작성한 식단이 아니므로 센터 로고 및 영양사 이름을 삭제해 주시기 바랍니다.

만 1-2세 어린이에게는 조리방법(찹기,무르기,크기등)을 다르게 하여 제공 합니다.

<글꼴 출처: 경기천년제목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 어반브러시, 플래티콘>

날짜/요일					1 / 목		2 / 금			
저녁	식단 더 알아보기 식단 안내 영상 아트리션 교육자료 영유아 적정 배식량	※ 만 3-5세 트니크니 연장식의 저녁식단은 어린이급식소 식재료 구매와 활용의 효율성을 고려하여 당일 점심 및 전날 식단의 식재료 일부를 활용하도록 구성되어 있으며, 동일한 메뉴가 제공되거나 중복되는 조리법이 없도록 구성됩니다.			차조밥 시래기된장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		우동⑤⑥⑨⑬ 백미밥1/3 참치채소전①⑤⑥⑬⑱ 배추김치⑨			
					387/24		396/17			
날짜/요일		5 / 월			6 / 화		7 / 수			
저녁	개천절	백미밥 부추달걀국① 제육볶음⑤⑥⑩ 무쌈 배추김치⑨			흑미밥 양배추된장국⑤⑥ 두부스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 미역초무침⑤⑥ 깍두기⑨			수수밥 어묵쫄국 ①②⑤⑥⑧⑨⑬ 가자미카레구이 ②⑤⑥⑫⑬⑭ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		
		386/23			386/12			385/22		
날짜/요일		12 / 월			13 / 화		14 / 수			
저녁	대체공휴일	백미밥 숙주된장국⑤⑥ 돼지고기장독푹이⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨			기장밥 가지맑은국⑤⑥ 차돌양파볶음⑤⑥⑨⑬⑭ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨			수수밥 두부된장국⑤⑥ 오리고기찜 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨		
		382/24			383/10			400/19		
날짜/요일		19 / 월			20 / 화		21 / 수			
저녁	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 미트볼채소볶음 ①②④⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 브로콜리숙회 깍두기⑨	차조밥 소고기탕국⑤⑥⑬ 달걀장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨			백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨			수수밥 콩나물된장국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		
		384/14			434/21			383/21		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		383/22			432/10			382/18		
날짜/요일		26 / 월			27 / 화		28 / 수			
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨					

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.

☑ 수급 상황 등에 따라 식단감소 없이 동일 식품군·조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 충분히 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내·기록하되 원본 식단은 그대로 유지해 주시기 바랍니다.

☑ **가정에서 식단 제공 전, 원에서 임의로 변경한 경우** 영양사가 작성한 식단이 아니므로 센터 로고 및 영양사 이름을 삭제해 주시기 바랍니다.

☑ 만 1-2세 어린이에게는 조리방법, 로고,무르기,크기등)을 다르게 하여 제공 합니다.

〈글꼴 출처: 경기천년제목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 어반브러시, 플레티콘〉