트니크니 식단 안내문

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

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
: 수·토요일 식단에 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 의한 장염 유발 식재료 : 토란, 두릅, 생취, 머위대, 꽈리고추 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

※ 위의 주별 제공 횟수는 식단 구성에 따라 변동될 수 있습니다.

이벤트 · 특화 식단

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

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

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣

■ 메뉴별 표기 예시



* 해당 알레르기 유발물질의 번호를 메뉴명 옆에 기재

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

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부류)	소고기		배추김치		식육 가공품	베이컨
			국거리용	볶음 및 찜류	배추	고춧가루		돼지고기

	국내산	국내산	국내산 한우	호주산	국내산	국내산	미국산

식단 컨설팅(감수)

시설 사정에 맞게 식단 수정이 필요한 경우

'대체가능식품표'를 참고하여 식단 수정 → 식단컨설팅 요청서 작성 및 발송 → 식단 검토 → 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 엄수 부탁드립니다.

대체가능식품

식재료 수급 불가 및 알레르기 대체가능식품

구분		대체가능식품
밥		기장밥, 수수밥, 차조밥, 현미밥, 흑미밥 등 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용 가능
국	채소국	감자국, 근대국, 미역국, 배추국, 버섯국, 열무된장국, 호박국 등 제철 채소국
	고기국	닭곰탕, 북어채무국, 소고기무국, 오징어무국, 참치김치국, 콩나물북어국 등
단백질 반찬	육류	닭볶음탕, 돼지고기보쌈, 돼지고기볶음, 불고기, 치킨커틀렛 등
	어류	갈치구이/조림, 고등어구이/조림, 삼치구이, 오징어볶음, 참치전, 흰살생선전 등
	난·콩류	달걀말이, 달걀장조림, 달걀찜, 두부구이/조림, 두부탕수, 스크램블에그 등
나물 반찬	생채	도라지, 무, 부추, 상추, 양배추, 양상추, 오이, 청경채 등 제철채소
	숙채	가지, 근대, 깻잎, 느타리버섯, 무, 브로콜리, 숙주, 시금치, 아욱, 애호박, 표고버섯 등 제철채소
과일		귤, 딸기, 바나나, 방울토마토, 배, 사과, 파인애플 등 제철과일
김치		깍두기, 동치미, 배추김치, 백김치, 씻은 김치, 열무김치, 오이소박이 등
떡		구름떡, 무지개떡, 바람떡, 설기떡, 시루떡 등 (목에 걸리지 않는 떡으로 제공)
빵		단팥빵, 롤빵, 머핀, 소보로빵, 슈크림빵, 카스텔라, 크림빵, 후레쉬번 등
우유		우유 알레르기가 있는 영유아는 떠먹는 요구르트나 치즈 등의 유제품 또는 두유

배식 Tip

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)	· 0.2㎝ 이하의 두께로 구입하고, 양념에 재기 전 3x3㎝ 크기로 썰어서 조리	· 돼지고기(수육, 돈까스용) 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 0.5-1㎝ 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 3x3㎝정도로 잘라서 밥과 함께 수저로 먹도록 제공
	나물무침	· 데쳐서 조리 전 3-4㎝ 정도로 절단 · 짜지 않도록 간에 유의	· 배식 시 잘라서 제공	
김치류	배추김치	· 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 (13개월-만2세는 백김치 고려)	· 잎보다는 줄기 위주로 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공	
	깍두기		· 1x1㎝ 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 학부모 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 1㎝ 이하로 작게 잘라 반죽 조리	· 1.5x1.5㎝ 크기로 제공	· 3x3㎝ 크기 이하로 제공
기타	볶음밥, 덮밥 등의 채소	· 1×1㎝ 이하로 작게 잘라 조리	· 비볐을 때 숟가락에 밥과 함께 섞여서 떠질 수 있는 크기로 제공	
	견과·콩류	· 콩조림 등은 푹 익혀 무르게 조리	· 13개월-만2세는 제공하지 않음(삼킴주의)	· 알레르기 원아 확인 후 제공 · 잘게 부수거나 얇게 썰어 제공
	표면이 미끄러운 음식	· 메추리알은 푹 익혀 조리 · 생과일은 반드시 소독·세척하여 조리	· 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 껍질을 제거하고 세로 방향으로 2-4등분 잘라 제공 · 씹어서 삼키도록 지도	
	찐 음식	· 충분히 푹 익혀 조리 · 제공 시 주의가 필요하며, 섭취 시 모니터링 필요	· 찐 감자, 찐 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>

11 월 식단표 / 트니크니 연장식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 양서연

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금
저녁	흑미밥 두부탕국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 소고기전①⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 취나물된장국⑤⑥ 닭살장똑똑이⑤⑥⑮ 깻잎무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑱ 두부케첩볶음⑤⑥⑫ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기콩나물밥*양념장 ⑤⑥⑩ 채소당면국⑤⑥ 진미채볶음②⑤⑥⑰ 깍두기⑨
열량/단백질	381/25	418/18	387/25	414/16	386/22
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수	12 / 목	13 / 금
저녁	수수밥 표고장국⑤⑥ 닭살허브구이⑤⑮ 사과상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 함박스테이크 ②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ 미역무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 숙주맑은국⑤⑥ 오징어불고기⑤⑥⑰ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 시래기무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부채소덮밥⑤⑥⑨⑱ 참치찌개⑤⑥⑨⑯⑱ 연근들깨무침①⑤ 깍두기⑨
열량/단백질	386/24	390/17	381/20	390/25	419/14
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금
저녁	수수밥 양파된장국⑤⑥ 목살간장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 부추맑은국⑤⑥ 너비아니구이 ②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 팽이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 닭개장⑤⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 두부조림⑤⑥⑫ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑮⑯⑱ 얼갈이맑은국⑤⑥ 과일샐러드② 깍두기⑨
열량/단백질	400/19	431/25	395/18	434/15	402/18
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수	26 / 목	27 / 금
저녁	차조밥 물만둣국 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 파프리카잡채⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 숙주된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀국수②⑤⑥⑮⑯ 백미밥1/3 새우살칠리볶음⑤⑨⑫ 배추김치⑨
열량/단백질	399/10	413/19	387/16	409/26	416/21
날짜/요일	30 / 월				
저녁	수수밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리볶음 ②⑤⑥⑨⑫⑯ 무쌈 배추김치⑨				
열량/단백질	429/16				

※ **만 3-5세 트니크니 연장식**의 저녁식단은
어린이급식소 식재료 구매와 활용의 효율성을 고려하여
당일 점심 및 전날 식단의 식재료 일부를 활용하도록 구성되어 있으며,
동일한 메뉴가 제공되거나 중복되는 조리법이 없도록 구성됩니다.

식단 더 알아보기

- 식단 안내 영상
- 아트리션 교육자료
- 영유아 적정 배식량

원산지표시								
쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩	닭고기	돼지고기	소고기(국내산 [한우,육우,젖소]표기 필수)		배추김치	
	두부류			국거리용	볶음 및 찜류 등	배추	고춧가루
국내산	중국산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산

오징어	식육가공품	너비아니	훈제오리	수산물가공품	진미채	참치
		돼지고기	오리고기		오징어	다랑어
페루산		호주산	국내산		페루산	러시아산

알림		
	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 ⑲잣
	배식	* 둥근 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 찰기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 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.

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

11월 식단표 / 트니트니 일반식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 오남주

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금	7 / 토
오전간식	샤인머스캣	두부깻잎죽⑤	바나나	가자미죽⑤⑥	키위	양파죽
점 심	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ 달걀팟국①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	고기국수⑤⑥⑩ 백미밥1/2 깍두기⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	씨리얼⑤⑥/우유②	참깨주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑮⑯⑱ /우유②	수제비⑤⑥	치즈스틱 ①②⑤⑥⑯	
열량/단백질	605/26	681/35	604/25	684/23	685/33	495/17
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수【국없는DAY】	12 / 목【아트리션+】	13 / 금	14 / 토
오전간식	사과	모둠버섯죽	단감	연근죽	배	쿠키①②⑤⑥/우유②
점 심	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ 배추김치⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 깍두기⑨ 요구르트②	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 임연수구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 무된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	배추전①⑤⑥	찐만두①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ /우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	
열량/단백질	642/31	608/32	606/23(642/24)	606/21	606/28	491/15
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금	21 / 토
오전간식	샤인머스캣	당근스프②⑤⑥⑮⑯	미숫가루⑤/우유②	닭살죽⑮	귤	우엉죽
점 심	기장밥 팽이맑은국⑤⑥ 오리고기구이⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑰ 콩나물국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기된장찌개⑤⑥⑯ 볼어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑱ 무생채 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 채소춘권⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	호빵②⑤⑥/우유②	알감자구이⑤/매실차	NEW 연두부샐러드 ①②④⑤⑥⑧⑯	바나나/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	623/22	625/24	613/27	611/29	669/25	476/10
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수【면DAY】	26 / 목【아트리션+】	27 / 금	28 / 토
오전간식	토마토⑫	파프리카죽	배	김가루죽⑤	사과	녹두죽
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥⑨⑱ (추가:백미밥1/3) 치킨까스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 바지락맑은국⑤⑥⑱ 삼색달걀찜① 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 양배추국⑨ 깍두기⑨
오후간식	롤치즈빵①②⑤⑥ /우유②	고구마맛탕⑤	브로콜리주먹밥⑤⑥⑯	당근스틱 /떠먹는요구르트②	찰보리빵①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	627/31	670/22	603/28(669/29)	678/30	609/25	461/22
날짜/요일	30 / 월			생일	이달의 제철 식재료	식단 더 알아보기
오전간식	귤			단감	[배추] 비타민과 식이섬유가 풍부해 장 건강을 돕고 면역력 향상에 도움을 줘요!	✔ 식단 안내 영상 ✔ 아트리션 교육자료 ✔ 영유아 적정 배식량
점 심	차조밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 두부부침*양념장①⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨			백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 소고기폭찹 ②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	머핀①②⑤⑥/우유②			케이크①②⑤⑥/우유②		
열량/단백질	636/23			686/25		

원산지표시									
쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 두부류	닭고기	돼지고기	오리고기	소고기(국내산 [한우,육우,젖소]표기 필수) 국거리용	소고기(국내산 [한우,육우,젖소]표기 필수) 볶음 및 찜류 등	배추김치 배추	배추김치 고춧가루
국내산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산

오징어	고등어	식육가공품	함박스테이크 돼지고기	함박스테이크 소고기	치킨까스 닭고기
페루산	산		호주산	호주산	미국산

알림		
알림	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 ⑲잣
	배식	* 둥근 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 찰기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 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.

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