수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

무지개 식단 안내

가정어린이집을 위한 맞춤형 식단!

식단 특징

2025 한국인 영양섭취 기준 및 평가제 지표에 맞추어 작성

1일기준	필요열량	권장단백질
13개월-만2세	900kcal	20g

■ 하루 권장 열량의 40~50% (오전간식/점심/오후간식) 410kcal 내외로 작성

■ 영양분석: 추가찬 제외 기본 식단의 열량/단백질[주찬 대체식으로 변경시 열량/단백질], (추가찬 포함 열량/단백질)

■ 2026년 식단 중 추가메뉴 또는 대체메뉴는 원의 사정에 따라 선택적으로 제공 가능하도록 구성하였습니다.
추가메뉴 또는 대체메뉴를 원치 않는 시설은 선택 가능한 메뉴명을 꼭! 삭제하고 가정으로 식단표를 배포해 주세요.

간식

■ 주 2~4회 이상 신선식품 제공(과일, 채소, 서류)

■ 견과류, 떡 사용 제한

■ 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 간식

■ 주 3~4회 우유 및 유제품 제공
: 성장기 뼈의 성장을 돕는 칼슘 급원
(알레르기 유발 방지를 위해 우유→두유/유제품 → 영유아 유제품으로 변경 가능)

※ 어린이집에서 제공한 간식명은 식단표에 구체적으로 기록

위험 식재료 제한

■ 날 음식 사용금지, 중심 온도 확인 (충분히 가열 후 제공)

■ 생채소류 메뉴 최소화

■ 미량의 독소에 의해 장염을 유발할 수 있는 식재료 및 목에 걸릴 수 있는 식재료 최소화 (포도, 메추리알 등)

점심

■ 요일별 고정주찬

월	화	수	목	금
닭 오리	소 생선	-	두부 달걀	돼지

*2025년 요구도 조사 반영

■ 영양 균형을 고려한 구성
: 양질의 식품과 다양한 조리형태의 식단 제공



■ 일품메뉴
: 수·토요일 식단에 구성



■ 가공식품 및 튀김류
: 첨가물 및 지방섭취를 줄이기 위해 최소화



■ 화학조미료
: 사용 제한



■ 생일식단
: 일정에 맞게 활용



유형별 식단

(주 단위)

	일반식	죽식
점심	골고루 작성	일반식과 동일
간식	죽 2회 이상 과일·채소·서류 3-4회 (씨리얼/우유 또는 미숫가루/우유 월 1-2회) 빵 1-2회 조리 간식 2-3회	죽 5회 과일·채소·서류 2-3회 (씨리얼/우유 또는 미숫가루/우유 월 1-2회) 빵 1-2회 조리 간식 1-2회

	연장식
저녁	일반식 재료 이용 가능한 메뉴로 구성

*위의 주별 제공 횟수는 식단 구성에 따라 변동될 수 있습니다.

이벤트 식단

국없는날 : 나트륨 저감화 실천을 위한 국 없는 식단

아트리션 : 편식 식재료로 만든 메뉴가 구성된 식단

제철밥상 : 제철 식재료를 활용한 메뉴가 구성된 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 불량을 야기하고 성장지연의 위험성이 증가되므로 병원에서의 진단을 근거로 관리해 주시기 바랍니다.

알레르기 유발식품 대체 안내

난류	- 달걀을 주재료로 한 음식은 고기·생선·콩류의 단백질을 주재료로 한 음식으로 대체 (과자, 케이크 등 기호 식품에 많이 함유되어 있어 주의 필요) ★ 주의! 달걀, 알부민, 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등
우유류	- 우유를 두유로 대체하여 제공 및 칼슘 함량이 높은 달걀, 콩, 새우, 멸치, 두부, 해조류 등의 식재료 활용 (식품성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음) ★ 주의! 우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레 등
견과류	- 특히 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 증상이 심각해지는 경우가 많으므로 주의 - 해당 견과류 외 알레르기 증상이 없는 다른 견과류(아몬드, 잣 등)로 대체 후 반응 확인 ★ 주의! 땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류 등
대두	- 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의 필요(콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀긴 과자 등) - 중증 대두 알레르기가 아니면 정제한 기름, 간장, 된장 등의 조미료는 섭취할 수 있는 가능성이 높으나 확인 필요 ★ 대체! 견과류, 우유, 참치, 치즈, 고등어, 소고기, 돼지고기 등 ★ 주의! 콩나물, 미소된장, 대두단백질, 채소전분 등
어류	- 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 소고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체 - 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 비타민D가 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충 권장 ★ 주의! 생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 새우, 문어, 오징어, 게, 전복, 조개, 홍합, 굴 등
고기류	- 고기를 제한하는 경우 철분 흡수 저하에 따른 빈혈이 생길 수 있으므로 생선류로 대체하고 철분이 많은 해조류를 추가 권장 ★ 대체! 철분을 함유한 생선 등

원산지 표기

건강·안전 및 소비자의 알권리 확보를 위해 식단표에 원산지 표기

■ 메뉴명 글자 크기와 동일한 크기로 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

배식Tip

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, 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 0.5-1cm정도로 잘라 제공하며, 조개는 껍질을 제거하여 살만 제공	
나물류	샐러드·쌈채소	· 생채소는 반드시 소독·세척하여 조리 · 소스는 배식 직전에 버무려 제공	· 만3-5세보다 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 2cm 이하로 잘라서 제공	
김치류	배추김치	· 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 (13개월-만2세는 백김치 고려)	· 잎보다는 줄기 위주로 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공	
	깍두기		· 1x1cm 이하 크기로 작게 잘라서 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)	· 떡국떡의 경우 1/2 사이즈로 잘라 제공 · 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	· 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		

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.

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

11월 식단표 / 13개월 - 만 2세 무지개 일반식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 감수완료 고희수

날짜/요일	2 / 월	3 / 화 [아트리션+]	4 / 수	5 / 목	6 / 금
오전간식	바나나	찹쌀죽	당근스틱 /떠먹는요구르트②	김가루죽⑤	파인애플
점 심	백미밥 느타리버섯국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 소고기메추리알조림 ①⑤⑥⑯ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	게살볶음밥 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 숙주맑은국⑤⑥ 떡갈비구이 ②⑤⑥⑩⑫⑯ 배추김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 진미채볶음②⑤⑥⑰ 깍두기⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥	토마토⑫/치즈②	간장비빔국수⑤⑥	감자튀김⑤⑥ /우유②	크루아상①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	404/21	409/18	434/22	487/18	406/17
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수	12 / 목	13 / 금
오전간식	귤/우유②	누룽지죽	삶은달걀①/보리차	채소죽	샤인머스캣
점 심	백미밥 닭살뭇국⑮ 새우살볶음⑤⑥⑨ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥*양념장⑤ 표고장국⑤⑥ 튀김만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	우동⑤⑥⑨⑱	찐고구마/우유②	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑮⑯⑱	사과/우유②	모닝빵①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	402/23	446/16	449/15	418/15	402/21
날짜/요일	16 / 월	17 / 화 [아트리션+]	18 / 수	19 / 목	20 / 금 [제철밥상]
오전간식	배/우유②	연근죽	미숫가루⑤/우유②	씨리얼⑤⑥/우유②	단감
점 심	백미밥 북엇국①⑤⑥ 오리고기볶음⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 갈비탕⑤⑥⑯ 어묵조림 ①②⑤⑥⑧⑨⑱ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살양파볶음밥⑤⑥⑮ 콩비지백탕⑤⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨
오후간식	연두부*간장⑤⑥	바나나/우유②	유부초밥①②⑤⑥	귤	밤식빵①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	401/18	456/16	444/21	374/18	436/22
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수 [국없는DAY]	26 / 목	27 / 금
오전간식	사과/우유②	미역죽⑤⑥	샤인머스캣	장국죽⑤⑥⑯	귤
점 심	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장라이스 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 춘권튀김⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 새우탕국⑤⑥⑨ 마파두부 ⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	채소주먹밥⑤	찐단호박/우유②	부추전①⑤⑥	수제비⑤⑥	롤치즈빵①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	428/17	386/17	441/8	400/17	403/20
날짜/요일	30 / 월				
오전간식	단감				
점 심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 닭살장똑똑이⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨				
오후간식	우유리조또②⑤				
열량/단백질	407/22				

이달의 제철 식재료



[배추]
비타민과 식이섬유가
풍부해 장 건강을 돕고
면역력 향상에 도움을 줘요!

식단 더 알아보기

- 식단 안내 영상
- 아트리션 교육자료
- 영유아 적정 배식량

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

식육 가공품	떡갈비		수산물 가공품	진미채
	돼지고기	소고기		오징어
	국내산	국내산		페루산

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 유발 방지를 위해 우유는 두유로, 유제품(떠먹는요구르트 등)은 영아용 유제품으로 감수없이 변경하여 제공 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.
  - ★ 영아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 형태(백김치, 씻은 김치 등)로 선택하여 제공 가능합니다.

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
☑ 수급 상황 등에 따라 감수 없이 동일 식품군·조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내·기록하고 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.
☑ 본식단은 원의 요청에 따라 변경·감수되었음을 알려드립니다.

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