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, 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

※ 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 (돼지소고기)	· 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 0.5-1cm 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)	· 잎보다는 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
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	· 1×1cm 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>

11월 식단표 / 13개월-만 2세 트니크니 일반식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 오남주, 추지희

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금	7 / 토
오전간식	귤	두부깻잎죽⑤	바나나	가자미죽⑤⑥	키위	양파죽
점 심	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ 달걀팟국①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기찹쌀구이⑤⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 무당근볶음⑤ 배추김치⑨	고기국수⑤⑥⑩ 백미밥1/2 깍두기⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	군고구마/우유②	참깨주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑮⑯⑱/우유	수제비⑤⑥	치즈스틱 ①②⑤⑥⑯	
열량/단백질	452/19	454/21	415/17	449/15	413/20	326/12
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 (추가:숭늉) 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 깍두기⑨ 요구르트②	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 임연수구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 무된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유	찐단호박/우유②	배추전①⑤⑥	찐만두①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	
열량/단백질	440/21	412/22	411/15(435/16)	416/15	413/20	318/12
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금	21 / 토
오전간식	바나나	당근스프②⑤⑥⑮⑯	미숫가루⑤/우유②	닭살죽⑮	귤	우엉죽
점 심	기장밥 팽이맑은국⑤⑥ 오리고기구이⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	간장오징어덮밥⑤⑥⑰ 콩나물국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 볼어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑱ 무생채 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 채소춘권⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥ /우유②	감자버터구이②⑤ /매실차	NEW두부샐러드 ①②④⑤⑥⑧⑯	사과/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	418/16	416/16	412/19	413/19	429/18	310/7
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 소고기조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥⑨⑱ (추가:백미밥1/3) 치킨까스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 바지락맑은국⑤⑥⑱ 삼색달걀찜① 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 양배추국⑤⑨ 깍두기⑨
오후간식	롤치즈빵①②⑤⑥ /우유②	삶은달걀①/두유⑤	브로콜리주먹밥⑤⑥⑯	당근스틱 /떠먹는요구르트②	찰보리빵①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	430/21	420/22	415/20(457/20)	446/20	410/16	312/16
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	모닝빵①②⑤⑥/우유			케이크①②⑤⑥/우유		
열량/단백질	421/15			415/17		

원산지표시

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

오징어	고등어	식육가공품	함박스테이크		베이컨	훈제오리	수산물가공품	진미채
			돼지고기	소고기	돼지고기	오리고기		오징어
국내산	노르웨이산		국내산	국내산	국내산	국내산		원양어산

알림

☑ 영아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 파프리카로 담근 배추김치와 깍두기로 제공됩니다.

☑ 제공되는 식단의 메뉴는 어린이집 상황에 따라 동일 식품군 및 동일한 조리법으로 대체 될 수 있습니다.

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

* 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시):

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

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

11월 식단표 / 13개월-만 2세 트니크니 죽식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 오남주, 추지희

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금	7 / 토
오전간식	달걀김죽①⑤	두부깻잎죽⑤	근대죽⑤⑥	가자미죽⑤⑥	오이죽	양파죽
점 심	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기볶음밥⑤⑥ ⑩ 달걀팟국①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기찹쌀구이⑤⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 무당근볶음⑤ 배추김치⑨	고기국수⑤⑥⑩ 백미밥1/2 깍두기⑨
오후간식	귤/우유②	군고구마/우유②	바나나/우유②	수제비⑤⑥	키위 /떠먹는요구르트②	
열량/단백질	432/19	454/21	412/18	449/15	414/19	326/12
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수【국없는DAY】	12 / 목【아트리션+】	13 / 금	14 / 토
오전간식	소고기죽⑯	모둠버섯죽	기장죽	연근죽	청경채죽	오트밀죽②
점 심	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥ ⑩ 김구이⑤ 배추김치⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (추가:숭늉) 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 깍두기⑨ 요구르트②	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 임연수구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 무된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과/우유②	찐단호박/우유②	배추전①⑤⑥	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	배/우유②	
열량/단백질	422/20	418/22	434/16(457/16)	410/15	423/19	314/12
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금	21 / 토
오전간식	아욱죽⑤⑥	당근스프②⑤⑥⑮⑯	치즈죽②	닭살죽⑮	찹쌀죽	우엉죽
점 심	기장밥 팽이맑은국⑤⑥ 오리고기구이⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥ ⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	간장오징어덮밥⑤⑥ ⑰ 콩나물국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 볼어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑱ 무생채 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 채소춘권⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나/우유②	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑮⑯⑱	NEW 두부샐러드 ①②④⑤⑥⑧⑯	사과/우유②	귤/우유②	
열량/단백질	424/15	419/20	417/18	413/19	417/17	310/7
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수【면DAY】	26 / 목【아트리션+】	27 / 금	28 / 토
오전간식	게살죽 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱	파프리카죽	브로콜리죽	김가루죽⑤	누룽지죽	녹두죽
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥⑨⑱ (추가:백미밥1/3) 치킨까스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 고등어엿장조림⑤⑥ ⑦ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 바지락맑은국⑤⑥⑱ 삼색달걀찜① 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 양배추국⑤⑨ 깍두기⑨
오후간식	사과/우유②	찐고구마/매실차	배/우유②	당근스틱 /떠먹는요구르트②	찰보리빵①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	418/22	423/15	419/20(462/21)	446/20	451/16	312/16
날짜/요일	30 / 월			생일		
오전간식	깨죽			새우살죽⑨		
점 심	차조밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨ ⑱ 두부부침*양념장①⑤ ⑥ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨			백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 소고기폭찹 ②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	단감/우유②			케이크①②⑤⑥/우유 ②		
열량/단백질	433/15			452/19		

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

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

원산지표시	오징어	고등어	식육가공품	함박스테이크		베이컨	훈제오리	수산물가공품	진미채
				돼지고기	소고기	돼지고기	오리고기		오징어
	국내산	노르웨이산		국내산	국내산	국내산	국내산		원양어산

알림

☑ 영아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 파프리카로 담근 배추김치와 깍두기로 제공됩니다.
☑ 제공되는 식단의 메뉴는 어린이집 상황에 따라 동일 식품군 및 동일한 조리법으로 대체 될 수 있습니다.
* 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
* 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시):
①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣
☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.

11월 식단표 / 초·중·후기 트니크니 이유식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 서수정

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금	7 / 토
초기이유식	애호박미음	애호박미음	애호박미음	감자미음	감자미음	감자미음
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	30/1	30/1	30/1
중기이유식	소고기양배추죽⑯	닭살깻잎죽⑮	소고기양파죽⑤	두부아욱죽	노른자고구마죽⑯	소고기다시마죽①
열량/단백질	74/4	65/4	64/2	63/3	74/4	71/3
후기이유식	소고기양배추무른밥	닭살깻잎무른밥⑮	두부양파무른밥⑤	두부아욱무른밥	노른자고구마무른밥⑯	소고기다시마무른밥
열량/단백질	110/5	104/7	108/4	105/6	111/5	119/4
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수	12 / 목	13 / 금	14 / 토
초기이유식	닭살미음⑮	닭살미음⑮	닭살미음⑮	배미음	배미음	배미음
열량/단백질	28/2	28/2	28/2	28/1	28/1	28/1
중기이유식	흰살생선사과죽⑤	노른자단호박죽①	닭살배추죽⑮	두부배죽⑤	소고기미역죽⑯	흰살생선무죽
열량/단백질	67/2	68/2	65/4	66/2	72/4	61/3
후기이유식	흰살생선사과무른밥	노른자단호박무른밥	닭살배추무른밥⑮	두부배무른밥⑤	소고기미역무른밥⑯	흰살생선무무른밥
열량/단백질	112/4	120/4	103/7	111/4	107/5	102/5
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금	21 / 토
초기이유식	찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
열량/단백질	29/1	29/1	29/1	28/1	28/1	28/1
중기이유식	노른자찹쌀죽①	소고기시금치죽⑯	두부당근죽⑤	닭살얼갈이죽⑮	노른자애호박죽①	두부버섯죽⑤
열량/단백질	70/3	74/4	62/2	65/4	72/3	63/3
후기이유식	노른자찹쌀무른밥①	소고기시금치무른밥⑯	두부당근무른밥⑤	닭살얼갈이무른밥⑮	노른자애호박무른밥①	두부버섯무른밥⑤
열량/단백질	115/4	110/5	102/3	102/7	116/4	106/4
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수	26 / 목	27 / 금	28 / 토
초기이유식	소고기미음⑯	소고기미음⑯	소고기미음⑯	사과미음	사과미음	사과미음
열량/단백질	32/2	32/2	32/2	29/1	29/1	29/1
중기이유식	소고기열무죽⑯	노른자고구마죽①	닭살오이죽⑮	소고기브로콜리죽	노른자사과죽①	닭살양파죽⑮
열량/단백질	72/4	71/2	65/4	74/4	75/3	66/4
후기이유식	소고기열무무른밥⑯	노른자고구마무른밥	닭살오이무른밥⑮	소고기브로콜리무른밥	노른자사과무른밥①	닭살양파무른밥⑮
열량/단백질	108/5	123/4	102/7	111/5	121/4	105/7
날짜/요일	30 / 월					
초기이유식	무미음					
열량/단백질	27/1					
중기이유식	두부무죽⑤					
열량/단백질	63/2					
후기이유식	두부무무른밥⑤					
열량/단백질	107/4					

※ 초·중·후기 트니크니 이유식단은
어린이급식소 식재료 구매와 활용의 효율성을 고려하여
만 3-5세 트니크니 일반식의
당일 및 전날 식재료
일부를 활용하도록 구성됩니다

식단 더 알아보기

- 식단 안내 영상
- 아트리션 교육자료
- 영유아 적정 배식량

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 미음, 누룽지)	콩 (두부류)	닭고기	소고기 (국내산 [한우,육우,젖소]표기 필수)
	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)

알림

* 식단상의 알레르기 표기는 센터 표준레시피에 준하여 표기하였으므로 실제 유발식품 포함여부는 차이가 있을 수 있으며, 표시된 물질 외에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니 각별한 주의 바랍니다.
※ 가공식품의 경우 제조사마다 사용된 원재료에 차이가 있으니 사용하는 식재료 성분표의 알레르기 유발물질을 확인 후 상이한 알레르기 표기는 수정하여 사용해도 좋습니다.
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략 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(굴·홍합·전복 등) ⑲잣

☑ 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.

11월 식단표 / 13개월-만 2세 트니크니 연장식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 양서연, 김솔경

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금
저녁	흑미밥 두부탕국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 소고기전①⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살장똑똑이⑤⑥⑮ 버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑱ 두부케첩볶음⑤⑥⑫ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기콩나물밥 *양념장⑤⑥⑩ 채소당면국⑤⑥ 고구마전⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	246/17	272/12	247/18	270/11	269/7
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수	12 / 목	13 / 금
저녁	수수밥 표고장국⑤⑥ 닭살허브구이⑤⑮ 사과상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 소고기찹스테이크 ②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ 미역무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 숙주맑은국⑤⑥ 오징어불고기⑤⑥⑰ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 시래기무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부채소덮밥⑤⑥⑨⑱ 참치배춧국⑤⑥⑯⑱ 연근들깨무침①⑤ 깍두기⑨
열량/단백질	249/16	254/11	248/13	250/16	262/9
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금
저녁	수수밥 양파된장국⑤⑥ 목살간장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 두부맑은국⑤⑥ 너비아니구이 ②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 팽이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 두부구이①⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑮⑯⑱ 얼갈이맑은국⑤⑥ 과일샐러드② 깍두기⑨
열량/단백질	260/12	274/16	250/12	278/11	261/12
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 간장마파두부 ⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀국수②⑤⑥⑮⑯ 백미밥1/3 새우살볶음⑤⑨⑫ 배추김치⑨
열량/단백질	260/6	269/13	249/10	266/17	270/14
날짜/요일	30 / 월				
저녁	수수밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리볶음 ②⑤⑥⑨⑫⑯ 무쌈 배추김치⑨				
열량/단백질	271/10				

※ 13개월-만 2세 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.

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	콩국수			국거리용	볶음 및 찜류 등	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산

오징어	고등어	식육가공품	함박스테이크		베이컨	훈제오리	수산물가공품	진미채	
			돼지고기	소고기	돼지고기	오리고기		오징어	
국내산	노르웨이산		국내산	국내산	국내산	국내산		원양어산	

알림

☑ 영아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 파프리카로 담근 배추김치와 깍두기로 제공됩니다.
☑ 제공되는 식단의 메뉴는 어린이집 상황에 따라 동일 식품군 및 동일한 조리법으로 대체 될 수 있습니다.
* 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
* 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시):
①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣
☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.