

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% 열량**으로 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! 삭제**하고 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 : 수요일 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 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	일반식 재료 활용 가능한 메뉴로 구성
24시간식	빵·밥류 각 1~2회 죽/스프 2회 이상
아침	
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

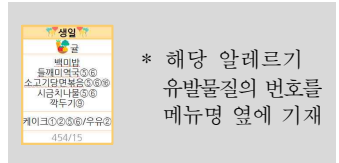
식품알레르기 사고 예방을 위해 알레르기 발생 위험이 높은 식품에 대하여 표기

- '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

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 표준제시법에 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, 코다리(표시), 오징어(진미채 포함), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세

* 위의 29가지 표기 대상 식품에 포함된 **축산물/수산물을 이용한熟食, 포장육, 식육가공품과 수산물가공품**도 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		



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 감수**는 **불가**합니다. 식단감수 기간 엄수 부탁드립니다.

대체가능식품

식재료 수급 불가 및 알레르기 대체가능식품

구분		대체가능식품
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

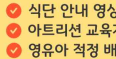
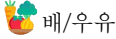
배식 Tip

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 (돼지고기)	· 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	
나물류	해물	· 충분히 익히되 질기지 않도록 조절	· 반드시 잘게 0.5~1cm 정도로 잘라 제공하며, 조개는 껍질을 제거하여 살만 제공	
	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 떠먹도록 제공
	나물무침	· 데쳐서 조리 전 3~4cm 정도로 절단 · 짜지 않도록 간에 유의	· 배식 시 잘라서 제공	
김치류	배추김치 깍두기	· 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 (13개월~만2세는 백김치 고려)	· 잎보다는 줄기 위주로 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공 · 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 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 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	
	콩과·콩류	· 콩조림 등은 푹 익혀 무르게 조리	· 13개월~만2세는 제공하지 않음(삼김주의)	· 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	
	찜 음식	· 충분히 푹 익혀 조리 · 제공 시 주의가 필요하며, 섭취 시 모니터링 필요	· 찜 감자, 찜 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		이달의 		식단 더 알아보기 		10월 푸드아트 		1 / 목		2 / 금						
오전간식								참깨죽		복어죽						
점 심		 [단호박] 베타카로틴과 비타민이 풍부해 면역력을 높이고 눈 건강에 도움을 줘요!		 식단 안내 영상 아트러션 교육자료 영양사 적정 배식량				흑미밥 콩나물국 제육볶음 브로콜리무침 배추김치		기장밥 청경채된장국 두부양념조림 진미채볶음 배추김치						
오후간식								삶은달걀/우유								
열량/단백질								590/30		602/27						
날짜/요일		5 / 월		6 / 화		7 / 수 【국없는DAY】		8 / 목 【음아트리션+】		9 / 금						
오전간식				채소죽		연근죽		얼갈이죽		 한글날						
점 심				수수밥 미역된장국 닭살데리야끼조림 양배추나물 배추김치		소고기소보로덮밥 잔멸치볶음 부추무침 배추김치		백미밥 닭개장 물만두*양념장 참나물유자청무침 배추김치								
오후간식						고구마범벅										
열량/단백질		대체공휴일		613/30		612/21		611/20								
날짜/요일		12 / 월		13 / 화		14 / 수		15 / 목		16 / 금						
오전간식		크림스프		두부죽		닭가슴살죽		양파스프		브로콜리죽						
점 심		흑미밥 소고기뭇국 매추리알계첩볶음 숙주나물 깍두기		차조밥 근대된장국 떡갈비조림 연근 파프리카무침 깍두기		새우살볶음밥 버섯맑은국 맛살오이무침 깍두기		기장밥 열무된장국 소불고기 우영조림 깍두기		백미밥 순두부국 삼치조림 김구이 깍두기						
오후간식										꿀호떡/우유						
열량/단백질		571/23		619/30		605/23		583/23		686/30						
날짜/요일		19 / 월		20 / 화		21 / 수 【면DAY】		22 / 목 【음아트리션+】		23 / 금						
오전간식		오이스틱/치즈		소고기죽		잔멸치죽		양배추죽		양송이죽						
점 심		수수밥 황태미역국 연근 전 깻잎나물 깍두기		기장밥 가쓰오장국 돼지고기배추볶음 도토리묵무침 깍두기		짜장면 백미밥1/3 미소국 탕수육*소스 깍두기		백미밥 어묵국 오징어볶음 콩나물무침 깍두기		차조밥 애호박된장국 훈제오리구이 상추무침 깍두기						
오후간식				핫도그		씨리얼/우유										
열량/단백질		620/22		680/28		688/27		684/27		664/23						
날짜/요일		26 / 월		27 / 화		28 / 수		29 / 목		30 / 금						
오전간식		브로콜리스프		당근죽		장국죽		누룽지죽		배추죽						
점 심		백미밥 소고기우거짓국 마파두부 김자반 배추김치		흑미밥 새우탕국 닭살숙주볶음 연근 조림 배추김치		곤드레나물밥*양념장 된장찌개 달걀말이 양상추샐러드 배추김치		수수밥 새송이맑은국 돼지고기수육*쌈장 시금치무침 배추김치		기장밥 유부된장국 고등어구이 무나물 배추김치						
오후간식				단호박꿀찜/우유		들기름메밀국수										
열량/단백질		560/23		609/30		667/24		609/32		689/29						
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)		콩 두부류		닭고기		돼지고기		소고기(국내산 [한우, 육우, 젖소] 표기 필수)				배추김치			
									국거리용		볶음 및 찜류 등		배추		고춧가루	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산 (한우)		국내산 (한우)		국내산		국내산	
	오징어		고등어		식육 가공품		떡갈비		탕수육		훈제오리		수산물 가공품		진미채	
알림	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
	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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲깻																
배식 * 등근 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 찢기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.																
★ 트니크니 13개월~만2세 식단은 만 3~5세를 기준으로 메뉴 구성 후, 13개월~만2세 연령별 특성을 고려하여 만 3~5세의 65% 열량으로 조리방법 및 양을 달리 제공합니다.																

☑ 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: 경기천년체목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 어반브러시, 플래티콘>