



2026년 10월 웨스포어린이집 식단

(1-2세 중식형)

결재	담당	원장
	김민정	김영희

일자				1(목)		2(금)		3(토)		
오전간식	☞ 단위: 열량(Kcal)&단백질(g)			감자죽⑤⑥		🍎사과				
점심	☞ 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲자 *19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다.			차조밥 바지락살맑은국⑩ 돼지고기수육⑩ 양배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 설렁탕+(소면)⑥⑩ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑬&(소스) 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		개천절		
오후간식	☞ 🍌푸드레인보우: 고구마(보라색)			🍎찐고구마&호상요구르트②		김가루주먹밥⑤⑥&우유②				
열량 단백질				423 17		584 20				
일자	5(월)		6(화)	7(수)	8(목)		9(금)		10(토)	
오전간식			양배추죽	🍎키위	누룽지죽				우유②	
점심	대체휴일		기장밥 (들깨)미역국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑩ 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 실파된장국⑤⑥ 돈까스&(소스)①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 닭개장⑤⑥⑬ 두부양념구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨		한글날		비빔밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식			🍌고구마범벅①⑤&우유②		(구운)삶은달걀①&우유②				🍎찐감자&우유②	
열량 단백질			383 13		403 17				343 14	
일자	12(월)		13(화)	14(수)	15(목)		16(금)		17(토)	
오전간식	🍎배		소고기죽⑤⑥⑩	씨리얼⑤⑥&우유②	영양닭죽⑬		🍎단감		우유②	
점심	백미밥 콩나물국⑤ 🍌고구마닭갈비⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 근대된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치(건과)④볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 어묵(채)조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기뭇국⑩ 코다리조림⑤⑥ 김구이 배추김치⑨		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기뭇밥(규동)⑤⑥⑬ 유부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	파배기①②⑤⑥&우유②		(물)찐만두⑤⑥⑩&우유②		🍎찐단호박&호상요구르트②		팽이버섯달걀전①⑤⑥&우유②			
열량 단백질	459 14		477 22		456 32		323 13			
일자	19(월)		20(화)	21(수)	22(목)		23(금)		24(토)	
오전간식	🍎포도		참치죽	🍎바나나	전복죽⑩		🍎(방울)토마토⑫		우유②	
점심	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ (들깨)무나물⑤⑥ 배추김치⑨		(조각)콩밥⑤ 복엇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 부추달걀국① 마파두부⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 닭곰탕⑬ 미트볼채소볶음⑤⑥⑩⑬ 오이무침 배추김치⑨		크림리조또② 미소장국⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	(슈)크림빵①②⑥&우유②		맛감자(감자튀김)⑤&우유②		🍎찐고구마&우유②		핫케이크①②⑤⑥&우유②			
열량 단백질	423 14		451 17		427 15		406 16			
일자	26(월)		27(화)	28(수) 국없는날	29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식	🍎사과		표고버섯죽	씨리얼⑤⑥&우유②	콩죽⑤		🍎굴		우유②	
점심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨		차조밥 순살돈육감자탕⑤⑥⑩ 명란달걀찜① 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ [대:카레라이스⑤⑥⑩] 새우튀김+(소스)①⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 어묵국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑬ 우영(채)조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 버섯미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥(추가밥) 만둣국①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	
오후간식	마들렌①②⑥&우유②		🍌고구마(채)전⑤⑥&우유②		🍎찐감자&호상요구르트②		프렌치토스트①②⑤⑥&우유②			
열량 단백질	505 16		411 15		458 15		417 18			
일자	3(토)		4(일)	5(월)	6(화)		7(수)		8(목)	
오전간식	🍌바나나		우유②	🍌키위	🍌키위		🍌키위		🍌키위	
점심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨		차조밥 순살돈육감자탕⑤⑥⑩ 명란달걀찜① 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ [대:카레라이스⑤⑥⑩] 새우튀김+(소스)①⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 어묵국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑬ 우영(채)조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 버섯미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥(추가밥) 만둣국①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	
오후간식	마들렌①②⑥&우유②		🍌고구마(채)전⑤⑥&우유②		🍎찐감자&호상요구르트②		프렌치토스트①②⑤⑥&우유②			
열량 단백질	505 16		411 15		458 15		417 18			

원산지 표시

쌀(백미, 현미, 찰쌀)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기(국내산일 경우 육종 기입 - 한우&육우&젓소)				콩		
밥	누룽지				불고기용	장조림용	국거리용	볶음용	두부	연두부	순두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
배추김치		수산물			식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물완자전, 치킨너겟 등)						
배추	고춧가루	전복			두부스테이크	돈까스	훈제오리볶음	참치죽	미트볼채소볶음		
국내산	국내산	국내산			국내산	돈육국내산	오리국내산	연근해산	돈육국내산		

· 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경 되는 즉시 재안내 해드리도록 하겠습니다.



2026년 10월 웨스포어린이집 식단

(3-5세 중식형)

결재	담당	원장
	김민정인	박영희

일자					1(목)		2(금)		3(토)			
오전간식	☞ 단위: 열량(Kcal)&단백질(g) 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 *19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다.				감자죽⑤⑥		🍎사과		개천절			
점심					차조밥 바지락살맑은국⑩ 돼지고기수육⑩ 양배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 설렁탕+(소면)⑥⑩ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑬(소스) 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식					🍎찐고구마&호상요구르트②		기정떡&우유②					
열량 단백질					651 26		720 24					
일자	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		10(토)	
오전간식			양배추죽		🍎키위		누룽지죽				우유②	
점심	대체휴일		기장밥 (들깨)미역국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑩ 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		백미밥 실파된장국⑤⑥ 돈까스&(소스)①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨		흑미밥 닭개장⑤⑥⑬ 두부양념구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨		한글날		비빔밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식			😊고구마범벅①⑤&우유②		(구운)삶은달걀①&우유②		🍎찐감자&우유②					
열량 단백질			590 20		619 26		527 21				293 11	
일자	12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		17(토)	
오전간식	🍎배		소고기죽⑤⑥⑩		씨리얼⑤⑥&우유②		영양닭죽⑤		🍎단감		우유②	
점심	백미밥 콩나물국⑤ 😊고구마닭갈비⑤⑥⑬ 청도묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 근대된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치(건과)볶음⑤⑥ 배추김치⑨		햄채소볶음밥①②⑤⑥⑩⑬⑭ 감자국⑤⑥ 어묵(채)조림⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 소고기뭇국⑩ 코다리조림⑤⑥ 김구이 배추김치⑨		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기뭇밥(규동)⑤⑥⑬ 유부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	과배기①②⑤⑥&우유②		(물)찐만두⑤⑥⑩&우유②		쌀국수⑤⑥		🍎찐단호박&호상요구르트②		팽이버섯달걀전①⑤⑥&우유②			
열량 단백질	706 22		734 33		650 21		702 49		497 21			
일자	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		24(토)	
오전간식	🍎포도		참치죽		🍎바나나		전복죽⑩		🍎(방울)토마토⑫		우유②	
점심	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ (들깨)무나물⑤⑥ 배추김치⑨		(조각)콩밥⑤ 복어국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 부추달걀국① 마파두부⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 닭곰탕⑤ 미트볼채소볶음⑤⑥⑩⑬ 오이무침 배추김치⑨		크림리조또② 미소장국⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	(슈)크림빵①②⑥&우유②		맛감자(감자튀김)⑤&우유②		유부주먹밥⑤⑥&우유②		🍎찐고구마&우유②		(꿀)설기&우유②			
열량 단백질	651 21		693 26		731 28		657 23		601 24			
일자	26(월)		27(화)		28(수) 국없는날		29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식	🍎사과		표고버섯죽		씨리얼⑤⑥&우유②		콩죽⑤		🍎굴		우유②	
점심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨		차조밥 순살돈육감자탕⑤⑥⑩ 명란달걀찜① 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		짜장밥⑤⑥⑩ [대:카레라이스⑤⑥⑩] 새우튀김+(소스)①⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 어묵국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 우영(채)조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 버섯미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥(추가밥) 만둣국①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	
오후간식	마들렌①②⑥&우유②		😊고구마(채)전⑤⑥&우유②		우동⑤⑥		🍎찐감자&호상요구르트②		프렌치토스트①②⑤⑥&우유②			
열량 단백질	777 25		633 23		705 23		641 24		642 28			

원산지 표시

쌀(백미, 현미, 찰쌀)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기(국내산일 경우 육종 기업 - 한우&육우&젓소)				콩		
밥	누룽지				불고기용	장조림용	국거리용	볶음용	두부	연두부	순두부
국내산 토토미	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
배추김치		수산물			식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물완자전, 치킨넛 등)						
배추	고춧가루	전복			두부스테이크	돈까스	훈제오리볶음	참치죽	미트볼채소볶음		
국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	돈육국내산	오리국내산	연근해산	돈육국내산		

· 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경 되는 즉시 재안내 해드리도록 하겠습니다.

2026년 10월 웨스포어린이집 식단

(석식형)



원주시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양사: 김도희 (☎033-738-8045)

일자							1(목)		2(금)		
저녁	단위: 열량(Kcal)&단백질(g) 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어						차조밥 바지락살맑은국⑧ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮⑯ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 설렁탕+(소면)⑥⑯ 해물완자전⑤⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		
유아(열량/단백질)							334	20	456	18	
영아(열량/단백질)							217	13	296	12	
일자	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		
저녁	대체휴일		기장밥 (들깨)미역국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 실파된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 김구이 배추김치⑨		흑미밥 닭개장⑤⑥⑮ 임연수구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		한글날		
유아(열량/단백질)			422	14	347	18	311	17			
영아(열량/단백질)			274	9	226	12	202	11			
일자	12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		
저녁	백미밥 콩나물국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 오이무침 깍두기⑨		현미밥 근대된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ (들깨)무나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 감자국⑤⑥ 훈제오리구이 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 소고기뭇국⑯ 두부양념조림⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨		
유아(열량/단백질)	384	14	370	15	309	14	395	15	371	15	
영아(열량/단백질)	249	9	240	10	201	9	257	10	241	10	
일자	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		
저녁	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 소고기두부조림⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨		(조각)콩밥⑤ 북엇국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어양념조림⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 부추달걀국① 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨		백미밥 닭곰탕⑮ 연두부+양념장⑤⑥ 깻잎순나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
유아(열량/단백질)	439	17	393	17	373	17	372	21	416	19	
영아(열량/단백질)	285	11	255	11	242	11	242	13	270	12	
일자	26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		
저녁	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 새우살달걀볶음①⑤⑨ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 순살돈육감자탕⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 수제비국⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 잔멸치(건과)⑭조림⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 어묵국⑤⑥ 돈육연근조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 버섯미역국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨		
유아(열량/단백질)	320	16	376	17	470	16	372	16	314	13	
영아(열량/단백질)	208	10	244	11	305	10	242	10	204	9	

원산지 표시											
쌀(백미, 현미, 참쌀)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기(국내산일 경우 육종 기입 - 한우&육우&젓소)				콩		
밥	누룽지				불고기용	장조림용	국거리용	볶음용	두부	연두부	순두부
국내산 토토미	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
배추김치		수산물			식육&어육 가공품(소시지, 돈가스, 해물완자전, 치킨너겟 등)						
배추	고춧가루	오징어			생선가스	훈제오리볶음	너비아니구이	미트볼채소조림	돈가스		
국내산	국내산	국내산			국내산	오리국내산	돈육국내산	돈육국내산	돈육국내산		

· 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경 되는 즉시 재안내 해드리도록 하겠습니다.



가을 제철 식재료

"안전하고 건강하게 섭취하기"

10

제철 식재료는 특정 시기나 계절에 수확하여 맛과 영양을 풍부하게 즐길 수 있는 채소, 과일, 해산물 등을 말합니다. 신선한 바람이 불기 시작하는 가을에는 감, 사과, 배, 고구마, 밤, 버섯, 전어 등 다양한 제철 식재료를 만날 수 있습니다. 제철 식재료는 계절의 맛과 풍미를 즐길 수 있다는 장점이 있지만, 식재료를 어떻게 선택하고 세척, 손질하며 보관하고 조리하는지에 따라 안전한 식생활이 달라질 수 있습니다.

가을이 오면 맛이 더 깊어지는 제철 식재료

감


- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 미네랄과 비타민 A·C가 풍부하여 피로 해소와 건강 유지에 도움
- 구입요령: 당도 높은 단감은 열매의 배꼽부위가 선홍색을 띄며, 전체적으로 얼룩이 없고 과육이 단단한 것
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기

배


- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 루테올린이라는 성분과 비타민C가 풍부하여 기관지 건강 유지에 도움
- 구입요령: 껍질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 끈적이지 않고 육질이 단단하며 상한 것
- 보관방법: 비닐이나 신문에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기

사과


- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민C 함량이 높아 피부미용에 탁월하며 면역력 증강에 도움
- 구입요령: 껍질의 색이 고르고 밝은 느낌을 주며, 흠집이 없고 꼭지가 빠지지 않은 것
- 보관방법: 에틸렌 발생량이 많아 다른 과일·채소를 쉽게 숙성 시키므로 서늘한 곳에 따로 보관하기

밤


- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 탄수화물과 식이섬유, 비타민C, 칼륨 등이 풍부하여 에너지 보충에 도움
- 구입요령: 껍질이 깨끗하고 알이 굵고 윤기나며, 단단하고 묵직한 것
- 보관방법: 소금물에 약 1시간 담근 후 깨끗이 씻어 그늘에서 말린 후 지퍼백이나 비닐봉지에 담아 습기가 차지 않도록 하여 냉장 보관하기 (정기간 보관 시 삶아 냉동 보관)

전어


- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 열 겹은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기

대하


- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부
- 구입요령: 껍질이 투명하고 윤기가 있으며 머리가 단단하게 붙어있는 것
- 보관방법: 냉장보관하거나 장기간 보관 시 물기를 제거한 후 1회 분량씩 냉동 보관하기

가을 산행, 야생버섯 섭취하지 않도록 주의하세요!



1,900여종의 버섯 중 식용 가능한 버섯은 약 200종으로 이 외 버섯은 독버섯이거나 식용 불가

야생버섯 잘못된 상식



빛깔이 화려해야 독버섯이다



나무에서 자란 버섯은 식용 가능하다



은수저가 변색되어야 독버섯이다



가지나 들기름과 함께 요리하면 독성이 사라진다



독버섯 섭취 시 대처 요령

구토, 설사, 발열, 호흡곤란, 환각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.



출처 : 원주시어린이·사회복지급식관리지원센터, 식품의약품안전처 블로그

‘원주시어린이·사회복지급식관리지원센터’ 카카오톡채널을 통해 더 많은 소식을 받아보세요☺

#원주시 #어린이·사회복지급식관리지원센터



카메라로 QR코드를 찍으면 카카오톡채널이 열려요!

