

2026년 11월 웨스포어린이집 식단

(1-2세 중식형)

결재	담당	원장
	김민정인	박경희인

일자	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)		7(토)	
오전간식	단감		게살죽①⑤⑥⑧		포도		브로콜리죽⑤⑥		배		우유②	
점심	백미밥 수제비국⑥ 돈육연근조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살당면볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 육개장⑤⑥⑯ 들기름두부구이⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 대구살맑은국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 우거지된장국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		하와이안볶음밥⑤⑱ 달걀국① 배추김치⑨	
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②		단호박튀김⑤⑥&우유②		메추리알어묵볶이①⑤⑥&우유②		찐고구마&우유②		후리가케주먹밥⑤⑥&우유②			
열량	410	단백질 15	439	16	409	16	431	17	364	14	187	7
일자	9(월)		10(화)		11(수)_국없는날		12(목)		13(금)		14(토)	
오전간식	사과		누룽지죽		씨리얼⑤⑥&우유②		새우죽⑨		(방울)토마토⑫		우유②	
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 파프리카달걀말이①⑤ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		카레라이스⑤⑥ [대:짜장밥⑤⑥⑩] 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨		기장밥 달걀실팟국① 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 김구이 깍두기⑨		백미밥 두부된장국⑤⑥ 고등어양념조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		꼬마김밥⑤⑬ 가쓰오장국⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	맘모스빵①②④⑥&우유②		배추전①⑤⑥&우유②		잔치국수⑤⑥		찐단호박&호상요구르트②		핫도그①②⑥⑩&우유②			
열량	409	단백질 13	435	17	534	16	388	19	436	19	201	5
일자	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)		21(토)	
오전간식	바나나		소고기장국죽⑤⑥⑯		귤		두부죽⑤		단감		우유②	
점심	백미밥 오징어뭇국⑰ 두부케찹조림⑤⑥⑫ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치		(조각)콩밥⑤ 버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨		백미밥 미소장국⑤⑥ 돈까스&(소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드①⑤ 깍두기⑨		현미밥 황태국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 들깨배춧국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		칼국수⑥ 추가밥 배추김치⑨	
오후간식	머핀①②⑤⑥&우유②		참치주먹밥⑤&우유②		토마토푸실리파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱&우유②		찐감자&우유②		(물)찐만두⑤⑥⑩&우유②			
열량	440	단백질 17	485	21	398	13	401	19	340	15	261	8
일자	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)		28(토)	
오전간식	배		시금치된장죽⑤⑥		씨리얼⑤⑥&우유②		콩나물죽⑤⑥		사과		우유②	
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 (들깨)미역국⑤⑥ 버섯소불고기⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨		닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 잔멸치(견과)볶음⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 시래깃국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 달걀버섯장조림①⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 소고기감잣국⑯ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨		단호박크림리조또② 실파장국⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	롤케이크①②⑤⑥&우유②		짜장면①⑤⑥⑩⑮⑯⑱&우유②		새우채소전①⑤⑥⑨		찐고구마&호상요구르트②		어묵핫바⑤⑥⑧&우유②			
열량	370	단백질 12	398	14	470	24	454	18	365	15	180	5
일자	30(월)											
오전간식	귤											
점심	백미밥 팽이버섯뭇국 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨											
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥&우유②											
열량	391	단백질 15										

☞ 단위: 열량(Kcal)&단백질(g)

☞ **알레르기 유발식품**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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.

☞ 푸드레인보우: 배추(초록색)

원산지 표시

쌀(백미, 현미, 찹쌀)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기(국내산일 경우 육종 기입 – 한우&육우&젖소)				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, 치킨너겟 등)						
배추	고춧가루	고등어	오징어		너비아니구이	치킨너겟	핫도그	소세지케찹조림	훈제오리부추볶음	참치주먹밥	돈까스
국내산	국내산	국내산	국내산		돈육국내산	닭고기국내산	돈육국내산	돈육국내산	오리국내산	연근해산	돈육 국내산

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

원주시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
영양사 : 조유리(☎033-738-8045)



2026년 11월 웨스포어린이집 식단

(3-5세 중식형)

결재	담당	원장
	김민정인	박경희인

일자	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)		7(토)	
오전간식	단감		게살죽①⑤⑥⑧		포도		브로콜리죽⑤⑥		배		우유②	
점심	백미밥 수제비국⑥ 돈육연근조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살당면볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 육개장⑤⑥⑯ 들기름두부구이⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 대구살맑은국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 우거지된장국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		하와이안볶음밥⑤⑱ 달걀국① 배추김치⑨	
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②		단호박튀김⑤⑥&우유②		떡볶이⑤⑥&우유②		찐고구마&우유②		바람떡&우유②			
열량 단백질	631	23	675	25	635	20	663	26	552	20	287	11
일자	9(월)		10(화)		11(수)_국없는날		12(목)		13(금)		14(토)	
오전간식	사과		누룽지죽		씨리얼⑤⑥&우유②		새우죽⑨		(방울)토마토⑫		우유②	
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 파프리카달걀말이①⑤ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		카레라이스⑤⑥ [대:짜장밥⑤⑥⑩] 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨		기장밥 달걀실팟국① 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 김구이 깍두기⑨		백미밥 두부된장국⑤⑥ 고등어양념조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		꼬마김밥⑤⑬ 가쓰오장국⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	맘모스빵①②④⑥&우유②		배추전①⑤⑥&우유②		잔치국수⑤⑥		찐단호박&호상요구르트②		핫도그①②⑥⑩&우유②			
열량 단백질	629	21	669	26	822	24	597	29	671	30	308	8
일자	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)		21(토)	
오전간식	바나나		소고기장국죽⑤⑥⑯		귤		두부죽⑤		단감		우유②	
점심	백미밥 오징어뭇국⑰ 소세지케찹조림⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		(조각)콩밥⑤ 버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨		백미밥 미소장국⑤⑥ 돈까스&(소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드①⑤ 깍두기⑨		현미밥 황태국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 들깨배춧국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		칼국수⑥ 추가밥 배추김치⑨	
오후간식	머핀①②⑤⑥&우유②		참치주먹밥⑤&우유②		토마토푸실리파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱&우유②		찐감자&우유②		절편&우유②			
열량 단백질	766	29	746	32	612	20	617	30	592	22	402	12
일자	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)		28(토)	
오전간식	배		시금치된장죽⑤⑥		씨리얼⑤⑥&우유②		콩나물죽⑤⑥		사과		우유②	
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 (들깨)미역국⑤⑥ 버섯소불고기⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨		닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 잔멸치(견과)볶음⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 시래깃국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 달걀버섯장조림①⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 소고기감잣국⑯ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨		단호박크림리조또② 실파장국⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	롤케이크①②⑤⑥&우유②		짜장면①⑤⑥⑩⑮⑯⑱&우유②		새우채소전①⑤⑥⑨		찐고구마&호상요구르트②		어묵핫바⑤⑥⑧&우유②			
열량 단백질	569	19	612	21	722	37	698	28	561	24	278	8
일자	30(월)											
오전간식	귤											
점심	백미밥 팽이버섯뭇국 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨											
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥&우유②											
열량 단백질	602	23										

☞ 단위: 열량(Kcal)&단백질(g)

☞ **알레르기 유발식품**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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.

☞ 푸드레인보우: 배추(초록색)

원산지 표시

쌀(백미, 현미, 찹쌀)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기(국내산일 경우 육종 기입 – 한우&육우&젖소)				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, 치킨너겟 등)						
배추	고춧가루	고등어	오징어		너비아니구이	치킨너겟	핫도그	소세지케찹조림	훈제오리부추볶음	참치주먹밥	돈까스
국내산	국내산	국내산	국내산		돈육국내산	닭고기국내산	돈육국내산	돈육국내산	오리국내산	연근해산	돈육 국내산

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

원주시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
영양사 : 조유리(☎033-738-8045)

2026년 11월 웨스포어린이집 식단

(석식형)

원주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
영양사: 김도희 (☎033-738-8045)

일자	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)	
저녁	백미밥 수제비국 해물완자전 얼갈이나물 깍두기		현미밥 열무된장국 임연수카레구이 팽이버섯나물 배추김치		백미밥 육개장 새우달걀찜 김자반 깍두기		수수밥 대구살맑은국 닭살파프리카볶음 애호박나물 배추김치		백미밥 우거지된장국 돈육불고기 콩나물무침 깍두기	
유아(열량/단백질)	381	13	318	15	314	13	493	25	325	15
영아(열량/단백질)	248	8	207	10	204	9	320	16	211	10
일자	9(월)		10(화)		11(수)		12(목)		13(금)	
저녁	백미밥 소고기미역국 새우살채소볶음 연근조림 배추김치		흑미밥 조갯살된장국 닭갈비 시금치나물 깍두기		백미밥 (물)만둣국 두부부침 잔멸치조림 배추김치		기장밥 달걀실팟국 탕수육&(소스) 오이무침 깍두기		백미밥 두부된장국 소고기부추볶음 숙주나물 배추김치	
유아(열량/단백질)	336	14	340	20	433	18	434	17	357	19
영아(열량/단백질)	219	9	221	13	282	12	282	11	232	12
일자	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
저녁	백미밥 오징어뭇국 채소달걀말이 청경채나물 배추김치		(조각)콩밥 버섯맑은국 제육볶음 가지나물 배추김치		소불고기덮밥 미소장국 김구이 깍두기		현미밥 황태국 미트볼케찹조림 섬초무침 배추김치		백미밥 😊들깨배춧국⑤⑥ 고등어양념조림 열무나물 깍두기	
유아(열량/단백질)	346	19	365	15	461	14	353	21	332	15
영아(열량/단백질)	225	13	237	10	230	9	230	14	216	10
일자	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
저녁	백미밥 아욱국 소고기메추리알장조림 양송이버섯볶음 깍두기		기장밥 (들깨)미역국 훈제오리구이 무쌈 배추김치		백미밥 유부맑은국 참치달걀볶음 우엉채조림 깍두기		차조밥 시래깃국 닭살채소볶음 어묵조림 배추김치		백미밥 소고기감잣국 동그랑땡 양배추나물 깍두기	
유아(열량/단백질)	321	15	297	12	369	14	346	16	438	15
영아(열량/단백질)	209	10	193	8	240	9	225	10	285	10
일자	30(월)									
저녁	백미밥 팽이버섯뭇국 돈까스&소스 브로콜리무침 배추김치									
유아(열량/단백질)	401	10								
영아(열량/단백질)	261	7								

☞ 단위: 열량(Kcal)&단백질(g)

☞ **알레르기 유발식품**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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.

☞ 😊푸드레인보우: 배추(초록색)

원산지 표시

쌀(백미, 현미, 찹쌀)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기(국내산일 경우 육종 기입 – 한우&육우&젖소)				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, 치킨너겟 등)						
배추	고춧가루	오징어			두부완자전	탕수육	미트볼케찹조림	훈제오리구이	참치달걀볶음	동그랑땡	생선까스
국내산	국내산	국내산			돈육국내산	돈육국내산	돈육국내산	오리국내산	연근해산	돈육국내산	국내산

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

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기 11

❶ 우리나라의 김장문화



추운 겨울을 대비해 많은 양의 김치를 미리 담그는 일을 말하며, 수백 년 동안 전 국민에게 이어져 오는 생활 속 문화유산입니다.
2013년 한국의 '김장, 한국에서의 김치 만들기와 나누기'가 유네스코 인류무형문화유산으로 지정되었습니다.

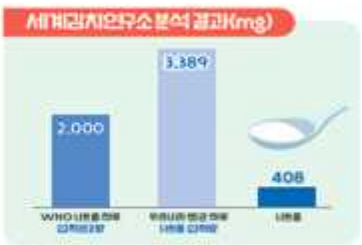
❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다. 김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

항균효과 | 장내 환경 개선 | 면역 증진 효과 | 대사증후군 예방 | 항비만, 항암 효과

❸ 김치 속 나트륨 알아보기

- 한국인의 김치를 통한 나트륨 섭취량은 408mg으로 평균 하루 나트륨 섭취량의 12% 수준에 불과합니다.
  * 식품의약품안전처 기준 1회 적정 섭취량 40~60g
- 김치의 주재료인 배추, 무, 마늘 등에 많은 칼륨이 몸 속 나트륨과 상호작용을 통해 나트륨 배출을 촉진시키는 역할을 합니다.



출처 : 세계김치연구소(2018)

❹ 김치, 안전하게 담그는 법



김장에 사용되는 고무장갑, 고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

주의! 김장 때 자주 사용하는 빨간 고무대야에 '식품용 기구' 표시가 없으면 공업용으로 제조되어 인체에 유해한 중금속(납·카드뮴)이 있을 수 있음



- 상하거나 많이 손상된 재료 사용하지 않기
- 김장에 사용되는 채소 깨끗하게 세척하기
- 칼, 도마, 용기 깨끗하게 관리하기

❺ 김치 표면의 하얀 막 '골마지'는 무엇인가요?



골마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 **효모**입니다.
김치의 경우, 주로 발효 후기에 산소와 반응한 효모가 흰색 막으로 나타나게 되며,
독성이 없어 겉부분만 걷어내고 물에 씻어 조리하면 안전하게 섭취할 수 있습니다.
(단, 실모양이나 초록색을 띄는 곰팡이는 섭취 불가)

❻ 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4°C 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기

출처 : 원주시어린이·사회복지급식관리지원센터, 세계김치연구소, 식품의약품안전처 블로그

'원주시어린이·사회복지급식관리지원센터' 카카오채널을 통해 더 많은 소식을 받아보세요☺

#원주시 #어린이·사회복지급식관리지원센터



카메라로 QR코드를 찍으면 카카오채널이 열려요!

