



2026년 10월 해달별어린이집 식단

(1-2세 중식형)



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

영양사: 김도희 (☎033-738-8045)

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) ⑲ژ *19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다.				감자죽⑤⑥		🍎사과		개천절			
점심					차조밥 바지락살맑은국⑩ 돼지고기수육⑩ 양배추된장무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 설렁탕+(소면)⑥⑩ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑬&(소스) 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	☞ 🌈푸드레인보우: 고구마(보라색)				🍎찐고구마&호상요구르트②		김가루죽먹밥⑤⑥&우유②					
열량 단백질					423	17	584	20				
일자	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		10(토)	
오전간식	대체휴일		양배추죽		🍎키위		누룽지죽		한글날		우유②	
점심			기장밥 (들깨)미역국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑩ 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		백미밥 실파된장국⑤⑥ 돈까스&(소스)①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨		흑미밥 닭가슴⑤⑥⑮ 두부양념구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨				비빔밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식			😊고구마범벅①⑤&우유②		(구운)삶은달걀①&우유②		🍎찐감자&우유②					
열량 단백질			383	13	403	17	343	14			190	7
일자	12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		17(토)	
오전간식	🍎배		소고기죽⑤⑥⑩		씨리얼⑤⑥&우유②		영양닭죽⑮		🍎단감		우유②	
점심	백미밥 콩나물국⑤ 😊고구마닭갈비⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		현미밥 근대된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치(건과⑭)볶음⑤⑥ 배추김치⑨		돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 어묵(채)조림⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 소고기뭇국⑩ 삼치카레구이⑤⑥ 김구이 배추김치⑨		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		소고기뭇밥(규동)⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	파배기①②⑤⑥&우유②		(물)찐만두⑤⑥⑩&우유②		쌀국수⑤⑥		🍎찐단호박&호상요구르트②		팽이버섯달걀전①⑤⑥&우유②			
열량 단백질	459	14	477	22	438	16	405	19	323	13	225	9
일자	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		24(토)	
오전간식	🍎포도		참치죽		🍎바나나		흰살생선죽		🍎(방울)토마토⑫		우유②	
점심	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ (들깨)무나물⑤⑥ 배추김치⑨		(조각)콩밥⑤ 복어국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 부추달걀국① 마파두부⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 닭곰탕⑮ 미트볼채소볶음⑤⑥⑩⑬ 오이무침 배추김치⑨		크림리조또② 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	(슈)크림빵①②⑥&우유②		맛감자(감자튀김)⑤&우유②		유부주먹밥⑤⑥&우유②		🍎찐고구마&우유②		핫케이크①②⑤⑥&우유②			
열량 단백질	423	14	451	17	475	18	421	15	406	16	173	5
일자	26(월)		27(화)		28(수)_국없는날		29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식	🍎사과		표고버섯죽		씨리얼⑤⑥&우유②		두부죽⑤		🍎굴		우유②	
점심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 열무나물 배추김치⑨		차조밥 순살돈육감자탕⑤⑥⑩ 명란달걀찜① 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		짜장밥⑤⑥⑩ [대:카레라이스⑤⑥⑩] 새우튀김+(소스)①⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨		현미밥 어묵국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 우영(채)조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 버섯미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥(추가밥) 만둣국①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	
오후간식	마들렌①②⑥&우유②		😊고구마(채)전⑤⑥&우유②		우동⑤⑥		🍎찐감자&호상요구르트②		프렌치토스트①②⑤⑥&우유②			
열량 단백질	422	17	411	15	458	15	433	15	417	18	201	7

원산지 표시

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

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