



2026년 10월 리틀영재 어린이집 식단

(1-2세 주식형)

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				감자죽⑤⑥		사과&달걀찜죽①					
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잔 *19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다.				차조밥 바지락살맑은국⑩ 돼지고기수육⑩ 양배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 설렁탕+(소면)⑥⑭ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑬(소스) 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	푸드레인보우: 고구마(보라색)				찐고구마&호상요구르트②		김가루주먹밥⑤⑥&우유②					
열량 단백질					423 17		640 22					
일자	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		10(토)	
오전간식			양배추죽		키위&채소죽⑤⑥		누룽지죽					
점심	대체휴일		기장밥 (들깨)미역국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑩ 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		백미밥 실파된장국⑤⑥ 돈까스(소스)①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨		흑미밥 닭개장⑤⑥⑮ 두부양념구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨		한글날			
오후간식			고구마범벅①⑤&우유②		(구운)삶은달걀①&우유②		찐감자&우유②					
열량 단백질			383 13		472 19		343 14					
일자	12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		17(토)	
오전간식	배&애호박죽⑤⑥		소고기죽⑤⑥⑭		치즈죽②		영양닭죽⑮		단감&당근죽			
점심	백미밥 콩나물국⑤ 고구마닭갈비⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 근대된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치(건과)⑭볶음⑤⑥ 배추김치⑨		돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 어묵(채)조림⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 소고기뭇국⑭ 삼치카레구이⑤⑥ 김구이 배추김치⑨		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	파배기①②⑤⑥&우유②		(물)찐만두⑤⑥⑩&우유②		쌀국수⑤⑥&우유②		찐단호박&호상요구르트②		팽이버섯달걀전①⑤⑥&우유②			
열량 단백질	529 16		477 22		442 17		405 19		391 15			
일자	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		24(토)	
오전간식	포도&두부죽⑤		참치죽		바나나&오트밀죽②		전복죽⑩		(방울)토마토⑫&근대된장죽⑤⑥			
점심	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ (들깨)무나물⑤⑥ 배추김치⑨		(조각)콩밥⑤ 북엇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑭ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 부추달걀국① 마파두부⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 닭곰탕⑮ 미트볼채소볶음⑤⑥⑩⑭ 오이무침 배추김치⑨			
오후간식	(슈)크림빵①②⑥&우유②		맛감자(감자튀김)⑤&우유②		유부주먹밥⑤⑥&우유②		찐고구마&우유②		핫케이크①②⑤⑥&우유②			
열량 단백질	500 16		451 17		530 19		427 15		476 18			
일자	26(월)		27(화)		28(수) 국없는날		29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식	사과&잔죽⑩		표고버섯죽		단호박죽		콩죽⑤		굴&고구마죽			
점심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 순살가지마구이⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨		차조밥 순살돈육감자탕⑤⑥⑩ 명란달걀찜① 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		짜장밥⑤⑥⑩ [대:카레라이스⑤⑥⑩] 새우튀김+(소스)①⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 어묵국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑭ 우영(채)조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 버섯미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	마들렌①②⑥&우유②		고구마(채)전⑤⑥&우유②		우동⑤⑥&우유②		찐감자&호상요구르트②		프레치토스트①②⑤⑥&우유②			
열량 단백질	532 19		411 15		427 15		417 16		459 19			

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-국내산	한우-국내산	한우-국내산	한우-국내산	국내산	국내산	국내산
배추김치		수산물			식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물원자전, 치킨너겟 등)						
배추	고춧가루	전복			두부스테이크	돈까스	훈제오리볶음	참치죽	미트볼채소볶음		
국내산	국내산	원양산			국내산	돼지고기-국내산	오리-국내산	참치-국내산	닭고기-국내산		

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