



# 2026년 10월 하랑 어린이집 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)                                                                                                                                                         |                                                      |                                                      |                                                   | 감자죽⑤⑥                                           | 사과                                                                                    | 개천절  |
| 점심     | 알레르기 유발식품<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기<br>⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어<br>⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잔<br>*19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우, 섭취 시 주의<br>부탁드립니다. |                                                      |                                                      |                                                   | 차조밥<br>바지락살맑은국⑩<br>돼지고기수육⑩<br>양배추된장무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>설렁탕+(소면)⑥⑬<br>두부스테이크①⑤⑥⑫⑬(소스)<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨                              |      |
| 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   | 대체휴일                                                                                                                                                                        | 양배추죽                                                 | 키위                                                   | 누룽지죽                                              | 한글날                                             |    |      |
| 점심     |                                                                                                                                                                             | 기장밥<br>(들깨)미역국⑤⑥<br>소고기버섯볶음⑤⑥⑬<br>숙주맛살무침①⑤⑥⑧<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>실파된장국⑤⑥<br>돈까스&(소스)①⑤⑥⑩⑫⑬<br>오이샐러드①⑤<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>닭가장⑤⑥⑬<br>두부양념구이⑤⑥<br>청경채무침⑤⑥<br>깍두기⑨      |                                                 |                                                                                       |      |
| 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                                                                                                                                                                           | 소고기죽⑤⑥⑬                                              | 씨리얼⑤⑥&우유②                                            | 영양닭죽⑬                                             | 단감                                              |   |      |
| 점심     | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>고구마닭갈비⑤⑥⑬<br>청포묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                | 현미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>채소달걀말이①⑤<br>잔멸치(건과)볶음⑤⑥<br>배추김치⑨   | 돈육채소볶음밥⑤⑥⑩<br>감자국⑤⑥<br>어묵(채)조림⑤⑥<br>깍두기⑨             | 수수밥<br>소고기묵국⑬<br>삼치카레구이⑤⑥<br>김구이<br>배추김치⑨         | 백미밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>돈육간장볶음⑤⑥⑩<br>참나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ |                                                                                       |      |
| 오후간식   | 파배기①②⑤⑥&우유②                                                                                                                                                                 | (물)찐만두⑤⑥⑩&우유②                                        | 쌀국수⑤⑥                                                | 찐단호박&호상요구르트②                                      | 팽이버섯달걀전①⑤⑥&우유②                                  |                                                                                       |      |
| 열량 단백질 | 459 14                                                                                                                                                                      | 477 22                                               | 438 16                                               | 405 19                                            | 323 13                                          |                                                                                       |      |
| 일자     | 19(월)                                                                                                                                                                       | 20(화)                                                | 21(수)                                                | 22(목)                                             | 23(금)                                           | 24(토)                                                                                 |      |
| 오전간식   | 포도                                                                                                                                                                          | 참치죽                                                  | 바나나                                                  | 전복죽⑩                                              | (방울)토마토⑫                                        |  |      |
| 점심     | 백미밥<br>열갈이된장국⑤⑥<br>훈제오리볶음⑤⑥<br>(들깨)무나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                           | (조각)콩밥⑤<br>복엇국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑬<br>연근조림⑤⑥<br>깍두기⑨        | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>돈육채소볶음⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨     | 기장밥<br>부추달걀국①<br>마파두부⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨        | 백미밥<br>닭곰탕⑬<br>미트볼채소볶음⑤⑥⑩⑬<br>오이무침<br>배추김치⑨     |                                                                                       |      |
| 오후간식   | (슈)크림빵①②⑥&우유②                                                                                                                                                               | 맛감자(감자튀김)⑤&우유②                                       | 유부주먹밥⑤⑥&우유②                                          | 찐고구마&우유②                                          | 핫케이크①②⑤⑥&우유②                                    |                                                                                       |      |
| 열량 단백질 | 423 14                                                                                                                                                                      | 451 17                                               | 475 18                                               | 427 15                                            | 406 16                                          |                                                                                       |      |
| 일자     | 26(월)                                                                                                                                                                       | 27(화)                                                | 28(수)생일잔치                                            | 29(목)                                             | 30(금)                                           | 31(토)                                                                                 |      |
| 오전간식   | 사과                                                                                                                                                                          | 표고버섯죽                                                | 멜론                                                   | 콩죽⑤                                               | 굴                                               |  |      |
| 점심     | 백미밥<br>순두부된장국⑤⑥<br>순살가자미구이⑤⑥<br>열무나물<br>깍두기⑨                                                                                                                                | 차조밥<br>순살돈육감자탕⑤⑥⑩<br>명란달걀찜①<br>김자반⑤⑥<br>배추김치⑨        | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑬<br>닭강정①⑤⑥⑫⑬<br>과일샐러드②⑫<br>배추김치⑨     | 현미밥<br>어묵국⑤⑥<br>소고기청경채볶음⑤⑥⑩<br>우엉(채)조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>버섯미역국⑤⑥<br>안동찜닭⑤⑥⑬<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨    |                                                                                       |      |
| 오후간식   | 마들렌①②⑥&우유②                                                                                                                                                                  | 고구마(채)전⑤⑥&우유②                                        | 케이크①②⑥&우유②                                           | 찐감자&호상요구르트②                                       | 프렌치토스트①②⑤⑥&우유②                                  |                                                                                       |      |
| 열량 단백질 | 422 17                                                                                                                                                                      | 411 15                                               | 458 15                                               | 417 16                                            | 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 |
| 배추김치          |      | 수산물 |      | 식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물완자전, 치킨너겟 등) |        |         |         |     |         |     |
| 배추            | 고춧가루 | 전복  |      |                                    | 두부스테이크 | 돈까스     | 훈제오리볶음  | 참치죽 | 미트볼채소볶음 |     |
| 국내산           | 국내산  | 국내산 |      |                                    | 국내산    | 국내산(돈육) | 국내산(오리) | 원양산 | 국내산     |     |

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



# 2026년 10월 어린이 식단

(식단 참고사항)

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

## ✓ 평가제 및 영양기준, 센터 가이드라인

- ☞ 자연식 간식(🍎)을 주 3회 이상 제공합니다.
  - 매주 3회 이상 신선한 과일 또는 채소를 제공합니다.
- ☞ 우유(🥛) 및 유제품(🧀) 1일 1회 제공합니다.
  - 어린이는 하루 우유 섭취량을 400ml로 권장합니다. 한 컵은 기관에서 한 컵은 집에서 섭취하도록 해 주세요^^
- ☞ 튀김류 주 2회 이하 제공합니다.
- ☞ 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침에 의거 어린이식단에는 영양성분(열량, 단백질)을 표시하여 제공합니다.
- ☞ 식단 제공 시 “어린이 기호식품 품질인증”, “나트륨·당류 저감 식품” 우선 사용을 권장합니다.(식품안전나라 [www.foodsafetykorea.go.kr](http://www.foodsafetykorea.go.kr))
- ☞ 알레르기 유발식품 표시 식단을 제공합니다.
  - 아래 식품은 알레르기를 유발할 수 있는 식품들이며 개인마다 알레르기를 유발할 수 있는 식품이 다르므로 사전에 알레르기 조사를 하고 해당 식품은 주의하여 제공하시기 바랍니다.
  - ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔
  - 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

## ✓ 원주시센터 특화 식단

- ☞ 중식형 식단은 주 2회(화, 목) 오전간식을 ‘죽’으로 제공합니다.
- ☞ 푸드레인보우 식단을 제공합니다.
  - 푸드레인보우 식단: 매월 다른 색의 제철 식재료를 이용한 2가지 메뉴를 제공합니다.
  - 고무마: 탄수화물과식이섬유가 함께 들어있어 포만감이 오래 유지되고,식이섬유는 배변 활동을 원활하게 해 장 건강에 도움을 줍니다. 베타카로틴, 비타민C 등이 항산화 작용을 하고 칼륨이 함유되어 있어 나트륨 배출과 정상적인 혈압 유지에 도움이 됩니다.
- ☞ 월 1회 어린이들의 저염식 섭취를 위해 ‘국없는 날’로 식단을 제공합니다.
- ☞ **밥류, 김치류, 유제품류, 과일류, 빵류, 떡류**는 기관 사정에 따라 동일 식품군 내에서 변경 가능합니다.

## ✓ 간식 제공 시 유의 사항

- ☞ 떡 배식의 경우 배식 전 굳어짐이 없는지 확인
- ☞ 배식 및 식사 시간 동안 반드시 해당 시설 관계자의 모니터링 필요
- ☞ 연령에 맞는 배식 관리 필요
  - 관리시설에 급식 및 간식으로 제공되는 음식은 영유아가 씹고 삼키는데 지장이 없도록 작은 크기로 잘라서 제공
  - 떡류 간식 변경 시, 식단감수 요청(떡 종류 변경 시, 감수 없이 변경 가능)

## ✓ 원산지 표시 대상

- ☞ 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용되는 백미, 현미, 찰쌀
- ☞ 배추김치: 사용한 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루
- ☞ 콩: 두부류(가공두부, 유부는 제외), 콩비지, 콩국수
- ☞ 육류(가공품 포함): 쇠고기(한우·육우·젖소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기
- ☞ 수산물(가공품 포함): 명태(북어채, 황태 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 다랑어, 주꾸미, 아귀, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세
- ☞ 식육&어육 가공품(완제품) 사용 시, 해당 제품의 알레르기 성분을 확인해주세요.

## ✓ 생일식단(생일 행사로 인해 추가로 메뉴를 더 급식하는 경우, 적정 급식량에서 10-20% 급식량을 줄여 급식해 주세요😊)

- ☞ 생일식단\_4가지 식단 중 택1 하여 사용(기관 내 사정에 맞게 변경 가능)
- 식단 사용 시 **제철과일명은 원에서 제공하는 과일명으로 명확하게 표기**해주시기 바랍니다.

| 일자           | 생일식단1                                            |        | 생일식단2                                    |        | 생일식단3                                           |        | 생일식단4                                           |        |
|--------------|--------------------------------------------------|--------|------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------|--------|
| 오전간식         | 🍎제철과일                                            |        | 🍎제철과일                                    |        | 🍎제철과일                                           |        | 🍎제철과일                                           |        |
| 점심           | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑬<br>닭강정①③⑥⑫⑮<br>과일샐러드②⑫<br>배추김치⑨ |        | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑬<br>잡채⑤⑥<br>배추김치⑨ |        | 백미밥<br>닭살미역국⑤⑥⑮<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>오이샐러드①⑤<br>배추김치⑨ |        | 백미밥<br>(들깨)미역국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>동태전①③⑥<br>배추김치⑨ |        |
| 오후간식         | 케이크①②⑥&우유②                                       |        | 케이크①②⑥&우유②                               |        | 케이크①②⑥&우유②                                      |        | 케이크①②⑥&우유②                                      |        |
| 유아<br>열량/단백질 | 772/23                                           | 502/15 | 717/18                                   | 466/12 | 628/19                                          | 443/12 | 762/26                                          | 495/17 |

\* 영유아 연령별 조리법 및 배식법은 표준레시피를 참고하세요.



# 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 비타민 C가 풍부하여 기관지 건강 유지에 도움
- 구입요령: 껍질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 끈적이지 않고 육질이 단단하며 싱싱한 것
- 보관방법: 비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기



사과

- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민 C 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, 비타민 C, 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 (장기간 보관 시 실온 냉동 보관)



전어

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

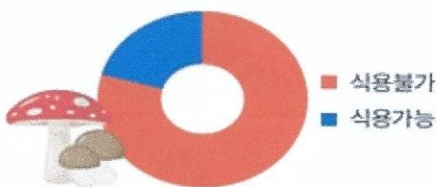


대하

- 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!



### 야생버섯 잘못된 상식



빛깔이 화려해야  
독버섯이다



나무에서 자란  
버섯은 식용  
가능하다



은수지가  
변색되어야  
독버섯이다



가지나 들기름과  
함께 요리하면  
독성이 사라진다



### 독버섯 섭취 시 대처 요령

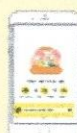
구토, 설사, 발열, 호흡곤란, 환각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.



출처 : 원주시어린이·사회복지급식관리지원센터, 식품의약품안전처 블로그

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

#원주시 #어린이·사회복지급식관리지원센터



카메라로 QR코드를 찍으면  
카카오톡이 열려요

