



2026년 10월 무실애플 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 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.				백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육불고기⑤⑥⑩ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨		백미밥 설렁탕+(소면)⑥⑮ 두부스테이크①⑤⑥⑮⑱(소스) 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨					
	☺ 푸드레인보우: 고구마(보라색)				케이크①②⑥&우유②		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		우유②	
기장밥 (들깨)미역국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑮ 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨			백미밥 실파된장국⑤⑥ 돈까스&(소스)①⑤⑥⑩⑫⑮ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨		흑미밥 닭개장⑤⑥⑮ 두부양념구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨		비빔밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 배추김치⑨					
☺ 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		소고기죽⑤⑥⑮		씨리얼⑤⑥&우유②		영양닭죽⑮		단감		우유②	
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨		현미밥 근대된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치(건과)⑮볶음⑤⑥ 배추김치⑨		돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 어묵(채)조림⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 소고기뭇국⑮ 삼치카레구이⑤⑥ 김구이 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨		소고기뭇밥(규동)⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	케이크①②⑥&우유②		(물)찐만두⑤⑥⑩&우유②		쌀국수⑤⑥		찐단호박&호상요구르트②		케이크①②⑥&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		전복죽⑩		(방울)토마토⑫		우유②	
점심	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ (들깨)무나물⑤⑥ 배추김치⑨		(조각)콩밥⑤ 복엇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 부추달걀국① 마파두부⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 닭곰탕⑮ 미트볼채소볶음⑤⑥⑩⑮ 오이무침 배추김치⑨		크림리조또② 미소장국⑤⑥ 깍두기⑨	
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		173 5	
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 순살가자미구이⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨		차조밥 순살돈육감자탕⑤⑥⑩ 명란달걀찜① 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		짜장밥⑤⑥⑩ [대.카레라이스⑤⑥⑩] 새우튀김+(소스)①⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 어묵국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑮ 우영(채)조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 버섯미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥(추가밥) 만둣국①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	
오후간식	마들렌①②⑥&우유②		☺ 고구마(채)전⑤⑥&우유②		우동⑤⑥		찐감자&호상요구르트②		프렌치토스트①②⑤⑥&우유②			
열량 단백질	422 17		411 15		458 15		417 16		417 18		201 7	

원산지 표시

쌀(백미, 현미, 찹쌀)		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	한우	한우	한우	한우	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	국내산	국내산	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)
- ☞ 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ژ
 - 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: 탄수화물과 식이섬유가 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, 떡류는 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, 유바는 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 소고기미역국⑤⑥⑬ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육불고기⑤⑥⑩ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨		백미밥 (들깨)미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 동태전①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②	
유아 영아 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.