



2026년 10월 식단표

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

영양사: 김도희 (☎033-738-8045)

일자		1(목)				2(금)		3(토)					
오전간식		감자죽⑤⑥				사과&달걀참깨죽①		개천절					
점심		차조밥 바지락살 맑은국⑩ 돼지고기수육⑩ 양배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨				백미밥 설렁탕+(소면)⑥⑩ 두부스테이크①⑤⑥⑩⑥ &(소스)시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식		찐고구마&호상요구르트②				김가루주먹밥⑤⑥&우유②							
열량 단백질		423		17		640 22							
일자		5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		10(토)	
오전간식		대체휴일		양배추죽		키위&채소죽⑤⑥		누룽지죽		한글날		우유②	
점심				기장밥 (들깨)미역국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑩ 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		백미밥 실파된장국⑤⑥ 돈까스&(소스)①⑤⑥⑩⑥ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨		흑미밥 닭개장⑤⑥⑤ 두부양념구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨				비빔밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				고구마범벅①⑤&우유②		(구운)삶은달걀①&우유②		찐감자&우유②					
열량 단백질				383 13		472 19		343 14				190 7	
일자		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		17(토)	
오전간식		배&애호박죽⑤⑥		소고기죽⑤⑥⑩⑥		치즈죽②		영양닭죽⑤		단감&당근죽		우유②	
점심		백미밥 콩나물국⑤ 고구마닭갈비⑤⑥⑤ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 근대된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치(견과)④④볶음⑤⑥ 배추김치⑨		돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 어묵(채)조림⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 소고기묵국⑥ 삼치카레구이⑤⑥ 김구이 배추김치⑨		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기뭇밥(구운)⑤⑥⑩유부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		파배기①②⑤⑥&우유②		(물)찐만두⑤⑥⑩&우유②		쌀국수⑤⑥&우유②		찐단호박&호상요구르트②		팽이버섯달걀전①⑤⑥&우유②			
열량 단백질		529 16		477 22		442 17		405 19		391 15		225 9	
일자		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		24(토)	
오전간식		포도&두부죽⑤		참치죽		바나나&오트밀죽②		전복죽⑩		(방울)토마토⑩&근대된장죽⑤⑥		우유②	
점심		백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ (들깨)무나물⑤⑥ 배추김치⑨		(조각)콩밥⑤ 북엇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 부추달걀국① 마파두부⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 닭곰탕⑤ 미트볼채소볶음⑤⑥⑩ 오이무침 배추김치⑨		크림리조또② 미소장국⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		(슈)크림빵①②⑥&우유②		맛감자(감자튀김)⑤&우유②		유부주먹밥⑤⑥&우유②		찐고구마&우유②		핫케이크①②⑤⑥&우유②			
열량 단백질		516 16		451 17		530 19		427 15		316 18		173 5	
일자		26(월)		27(화)		28(수)_국없는날		29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식		사과&잣죽⑩		표고버섯죽		단호박죽		콩죽⑤		굴& 고구마죽		우유②	
점심		백미밥 순두부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨		차조밥 순살돈육갈자탕⑤⑥⑩ 명란달걀찜① 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		짜장밥⑤⑥⑩ [대:카레라이스⑤⑥⑩] 새우튀김+(소스)①⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 어묵국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 우영(채)조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 버섯미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥(추가밥)만둣국①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	
오후간식		마들렌①②⑥&우유②		고구마채전⑤⑥&우유②		우동⑤⑥&우유②		찐감자&호상요구르트		파스타토스트①②⑤⑥&우유②			
원산지 표시													
쌀(백미, 현미, 참쌀)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기(국내산일 경우 육종 기업 - 한우&육우&젖소)				콩				
밥	누룽지				불고기용	장조림용	국거리용	볶음용	두부	연두부	순두부		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	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	국내산	원양산	국내산				

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



2026년 10월 어린이 식단

(식단 참고사항)

✓ 평가제 및 영양기준, 센터 가이드라인

- ☞ 자연식 간식(🍌) 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 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
 - 아황산류는 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.
 - **고구마:** 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, 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, 유바는 제외), 콩비지, 콩국수
- ☞ 육류(가공품 포함): 쇠고기(한우·육우·젖소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기
- ☞ 수산물(가공품 포함): 명태(북어제, 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 닭강정①⑤⑥⑬⑮ 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



2026년 10월 이유식 식단

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

영양사: 김도희 (☎033-738-8045)

중식	일자		단위: 열량(Kcal)/단백질(g) 돌 전에 피해야 할 식품: 땅콩, 생우유, 달걀흰자, 등푸른생선, 꿀, 토마토, 복숭아, 향이 강한 채소, 섬유질이 많은 채소				1(목)		2(금)		3(토)				
	초기(4-5개월)						쌀미음		쌀미음		개천절				
	열량	단백질					48	1	48	1					
	중기(6-8개월)						달걀노른자양배추죽①		두부시금치죽⑤						
	열량	단백질					87	3	64	2					
	후기(9-11개월)						달걀노른자양배추무른밥①		두부시금치무른밥⑤						
	열량	단백질					130	4	96	3					
중식	일자		5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		10(토)		
	초기(4-5개월)		대체휴일		소고기미음①⑥		소고기미음①⑥		소고기미음①⑥		한글날		흑미미음		
	열량				단백질	41	1	41	1	41			1	43	1
	중기(6-8개월)				소고기버섯죽①⑥		달걀노른자오이죽①		두부청경채죽⑤				흰살생선아욱죽		
	열량				단백질	74	3	85	3	62			2	67	3
	후기(9-11개월)				소고기버섯무른밥①⑥		달걀노른자오이무른죽①		두부청경채무른죽⑤				흰살생선아욱무른밥		
	열량				단백질	110	5	128	4	93			3	110	5
중식	일자		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		17(토)		
	초기(4-5개월)		배미음		배미음		배미음		애호박미음		애호박미음		애호박미음		
	열량		단백질	28	1	28	1	28	1	27	1	27	1	27	1
	중기(6-8개월)		닭살당근죽⑤		달걀노른자근대죽①		소고기배죽①⑥		닭살애호박죽⑤		두부김죽⑤		소고기부추죽①⑥		
	열량		단백질	70	4	86	3	87	3	69	4	64	3	74	3
	후기(9-11개월)		닭살당근무른밥⑤		달걀노른자근대무른밥①		소고기배무른밥①⑥		닭살애호박무른밥⑤		두부김무른밥⑤		소고기부추무른밥①⑥		
	열량		단백질	95	5	129	4	130	4	92	5	121	6	111	5
중식	일자		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		24(토)		
	초기(4-5개월)		당근미음		당근미음		당근미음		닭고기미음⑤		닭고기미음⑤		닭고기미음⑤		
	열량		단백질	27	1	27	1	27	1	48	3	48	3	48	3
	중기(6-8개월)		흰살생선무죽		소고기연근죽①⑥		달걀노른자콩나물죽①⑤		두부가지죽⑤		닭살고구마죽⑤		달걀노른자참쌀죽①		
	열량		단백질	66	3	79	3	88	3	67	2	83	4	82	3
	후기(9-11개월)		흰살생선무무른밥		소고기연근무른밥①⑥		달걀노른자콩나물무른밥①⑤		두부가지무른밥⑤		닭살고구마무른밥⑤		달걀노른자참쌀죽①		
	열량		단백질	87	4	119	5	130	4	94	3	116	5	119	4
중식	일자		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		31(토)		
	초기(4-5개월)		사과미음		사과미음		사과미음		감자미음		감자미음		감자미음		
	열량		단백질	28	1	28	1	28	1	29	1	29	1	29	1
	중기(6-8개월)		순두부채소죽⑤		달걀노른자배추죽①		두부표고죽⑤		소고기감자죽①⑥		닭살미역죽⑤		흰살생선브로콜리죽		
	열량		단백질	70	3	85	3	62	2	78	3	69	4	67	3
	후기(9-11개월)		순두부채소무른밥⑤		달걀노른자배추무른밥①		두부표고무른밥⑤		소고기감자무른밥①⑥		닭살미역무른밥⑤		흰살생선브로콜리무른밥		
	열량		단백질	90	3	128	4	94	3	118	5	90	5	109	5

원산지 표시					알레르기 유발식품	
쌀(백미, 찰쌀)		콩	수산물		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	
밥	진밥	두부	명태	전복		
국내산	국내산	국내산	러시아	국내산		
쇠고기				육류		
국내산			외국산	닭고기		
한우 ☒	젓소 ☐	육우 ☐	국가명()	국내산	*19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다.	

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

*영유아 연령별 조리법 및 배식법은 표준레시피를 참고하세요.



2026년 10월 어린이 식단

(식단 참고사항)

√ 월령별 수유와 이유식 권장 횟수

	1주-1개월 이하	1-5개월	4-5개월	6-8개월	9-11개월	12-23개월
아침	대략 3시간 간격	1일 5-6회	수유	수유	수유	아침식사
			이유식	이유식	이유식	간식
점심			수유	수유	이유식	점심식사
			수유	수유	수유	간식
저녁			수유	이유식	이유식	저녁식사
			수유	수유	수유	간식

- * 월령별 권장 수유량은 아이가 먹는 이유식의 양에 따라 개인차가 있을 수 있다.
 - * 이유식을 먹는 양에 따라 이유식만으로 1회 수유가 대체되기도 하고, 이유식을 먹은 후 보충 수유가 필요한 경우도 있다.
- (자료) 안 먹는아이 잘 먹는아이(한영신, 박수희, 2018), 영·유아영양 중 일부 발체(이상일, 최혜미, 2002)

√ 영아기 월령별 이유식 조리

구분	4-5개월(이유준비기 및 초기)	6-8개월(이유 중기)	9-11개월(이유 후기)
제공 형태	미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식	죽 또는 으깨거나 같은 반고형식	무른 밥 형태의 고형식
재료	불린 쌀 20g, 물 200mL	불린 쌀 20g, 물 140mL	불린 쌀 30g, 물 150mL
죽의 농도	곱게 갈아 만든 10배 죽에서 8배 죽으로, '주르륵' 흘러내리는 묽은 수프 정도의 농도	덩어리진 형태의 7배죽. 부드러운 덩어리가 약간 있으며 '뚝뚝' 떨어지는 농도	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으갠 수 있는 농도
조리	소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지		
	10배 미음(불린쌀:물=1:10)	7배 죽(불린쌀:물=1:7)	5배 죽(불린쌀:물=1:5)

√ 영아기 월령별 사진 및 목적량

4-5개월(이유준비기 및 초기)	6-8개월(이유 중기)	9-11개월(이유 후기)
약 0.6국자 (60 g) 쇠고기미음 	가득 1국자 (120 g) 쇠고기배죽 	가득 2국자 (180 g) 쇠고기배무른밥 