

2026년 11월 통일어린이집 식단

(1-2세 중식형)

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

영양사: 김도희 (☎033-738-8045)

일자	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)		7(토)	
오전간식	단감		게살죽①⑤⑥⑧		포도		브로콜리죽⑤⑥		배		우유②	
점심	백미밥 수제비국⑥ 돈육연근조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살당면볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 육개장⑤⑥⑯ 들기름두부구이⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 대구살맑은국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 우거지된장국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		하와이안볶음밥⑤⑱ 달걀국① 배추김치⑨	
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②		단호박튀김⑤⑥&우유②		메추리알어묵볶이①⑤⑥&우유②		찐고구마&우유②		후리가케주먹밥⑤⑥&우유②			
열량 단백질	410	15	439	16	409	16	431	17	364	14	187	7
일자	9(월)		10(화)		11(수)_국없는날		12(목)		13(금)		14(토)	
오전간식	사과		누룽지죽		씨리얼⑤⑥&우유②		새우죽⑨		방울토마토⑫		우유②	
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 파프리카달걀말이①⑤ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		짜장밥⑤⑥⑩ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨		기장밥 달걀실팟국① 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 김구이 깍두기⑨		백미밥 두부된장국⑤⑥ 고등어양념조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		꼬마김밥⑤⑬ 가쓰오장국⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	맘모스빵①②④⑥&우유②		배추전①⑤⑥&우유②		잔치국수⑤⑥		찐단호박&호상요구르트②		핫도그①②⑥⑩&우유②			
열량 단백질	409	13	435	17	534	16	388	19	436	19	201	5
일자	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)		21(토)	
오전간식	바나나		소고기장국죽⑤⑥⑯		귤		두부죽⑤		단감		우유②	
점심	백미밥 오징어뭇국⑰ 두부케찹조림⑤⑥⑫ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치		조각콩밥⑤ 버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨		백미밥 미소장국⑤⑥ 돈까스&(소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드①⑤ 깍두기⑨		현미밥 황태국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 들깨배춧국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		칼국수⑥ 추가밥 배추김치⑨	
오후간식	머핀①②⑤⑥&우유②		참치주먹밥⑤&우유②		토마토푸실리파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱&우유②		찐감자&우유②		물만두⑤⑥⑩&우유②			
열량 단백질	440	17	485	21	398	13	401	19	340	15	261	8
일자	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)		28(토)	
오전간식	배		시금치된장죽⑤⑥		씨리얼⑤⑥&우유②		콩나물죽⑤⑥		사과		우유②	
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 미역국⑤⑥ 버섯소불고기⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨		닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 잔멸치견과볶음⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 시래깃국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 달걀버섯장조림①⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 소고기감잣국⑯ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨		단호박크림리조또② 실파장국⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	롤케이크①②⑤⑥&우유②		짜장면①⑤⑥⑩⑮⑯⑱&우유②		새우채소전①⑤⑥⑨		찐고구마&호상요구르트②		어묵핫바⑤⑥⑧&우유②			
열량 단백질	370	12	398	14	470	24	454	18	365	15	180	5
일자	30(월)											
오전간식	귤											
점심	백미밥 팽이버섯뭇국 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨											
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥&우유②											
열량 단백질	391	15										

☞ 단위: 열량(Kcal)&단백질(g)

☞ **알레르기 유발식품**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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.

☞ 푸드레인보우: 배추(초록색)

원산지 표시

쌀(백미, 현미, 찹쌀)		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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

배추김치		수산물			식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물완자전, 치킨너겟 등)					
배추	고춧가루	고등어	오징어		너비아니구이	치킨너겟	핫도그	훈제오리부추볶음	참치주먹밥	돈까스
국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

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



2026년 11월 통일어린이집 식단

(3-5세 중식형)

원주시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사: 김도희 (☎033-738-8045)

일자	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)		7(토)	
오전간식	단감		게살죽①⑤⑥⑧		포도		브로콜리죽⑤⑥		배		우유②	
점심	백미밥 수제비국⑥ 돈육연근조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살당면볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 육개장⑤⑥⑯ 들기름두부구이⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 대구살맑은국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 우거지된장국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		하와이안볶음밥⑤⑱ 달걀국① 배추김치⑨	
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②		단호박튀김⑤⑥&우유②		떡볶이⑤⑥&우유②		찐고구마&우유②		바람떡&우유②			
열량 단백질	631	23	675	25	635	20	663	26	552	20	287	11
일자	9(월)		10(화)		11(수)_국없는날		12(목)		13(금)		14(토)	
오전간식	사과		누룽지죽		씨리얼⑤⑥&우유②		새우죽⑨		방울토마토⑫		우유②	
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 파프리카달걀말이①⑤ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		짜장밥⑤⑥⑩ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨		기장밥 달걀실팟국① 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 김구이 깍두기⑨		백미밥 두부된장국⑤⑥ 고등어양념조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		꼬마김밥⑤⑬ 가쓰오장국⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	맘모스빵①②④⑥&우유②		배추전①⑤⑥&우유②		잔치국수⑤⑥		찐단호박&호상요구르트②		핫도그①②⑥⑩&우유②			
열량 단백질	629	21	669	26	822	24	597	29	671	30	308	8
일자	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)		21(토)	
오전간식	바나나		소고기장국죽⑤⑥⑯		귤		두부죽⑤		단감		우유②	
점심	백미밥 오징어뭇국⑰ 소세지케찹조림⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		조각콩밥⑤ 버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨		백미밥 미소장국⑤⑥ 돈까스&(소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드①⑤ 깍두기⑨		현미밥 황태국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 들깨배춧국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		칼국수⑥ 추가밥 배추김치⑨	
오후간식	머핀①②⑤⑥&우유②		참치주먹밥⑤&우유②		토마토푸실리파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱&우유②		찐감자&우유②		절편&우유②			
열량 단백질	766	29	746	32	612	20	617	30	592	22	402	12
일자	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)		28(토)	
오전간식	배		시금치된장죽⑤⑥		씨리얼⑤⑥&우유②		콩나물죽⑤⑥		사과		우유②	
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 미역국⑤⑥ 버섯소불고기⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨		닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 잔멸치견과볶음⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 시래깃국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 달걀버섯장조림①⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 소고기감잣국⑯ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨		단호박크림리조또② 실파장국⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	롤케이크①②⑤⑥&우유②		짜장면①⑤⑥⑩⑮⑯⑱&우유②		새우채소전①⑤⑥⑨		찐고구마&호상요구르트②		어묵핫바⑤⑥⑧&우유②			
열량 단백질	569	19	612	21	722	37	698	28	561	24	278	8
일자	30(월)											
오전간식	귤											
점심	백미밥 팽이버섯뭇국 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨											
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥&우유②											
열량 단백질	602	23										

☞ 단위: 열량(Kcal)&단백질(g)

☞ **알레르기 유발식품**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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.

☞ 푸드레인보우: 배추(초록색)

원산지 표시

쌀(백미, 현미, 찹쌀)		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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
배추김치		수산물			식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물완자전, 치킨너겟 등)						
배추	고춧가루	고등어	오징어		너비아니구이	치킨너겟	핫도그	소세지케찹조림	훈제오리부추볶음	참치주먹밥	돈까스
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

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

2026년 11월 통일어린이집 식단

(석식형)

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

영양사: 김도희 (☎033-738-8045)

일자	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)	
저녁	백미밥 수제비국 두부완자전 얼갈이나물 깍두기		현미밥 열무된장국 가자미카레구이 팽이버섯나물 배추김치		백미밥 육개장 새우달걀찜 김자반 깍두기		수수밥 대구살맑은국 닭살파프리카볶음 애호박나물 배추김치		백미밥 우거지된장국 돈육불고기 콩나물무침 깍두기	
유아(열량/단백질)	381	13	318	15	314	13	493	25	325	15
영아(열량/단백질)	248	8	207	10	204	9	320	16	211	10
일자	9(월)		10(화)		11(수)		12(목)		13(금)	
저녁	백미밥 소고기미역국 새우살채소볶음 연근조림 배추김치		흑미밥 조갯살된장국 닭갈비 시금치나물 깍두기		백미밥 물만둣국 두부부침 잔멸치조림 배추김치		기장밥 달걀실팟국 탕수육&(소스) 오이무침 깍두기		백미밥 두부된장국 소고기부추볶음 숙주나물 배추김치	
유아(열량/단백질)	336	14	340	20	433	18	434	17	357	19
영아(열량/단백질)	219	9	221	13	282	12	282	11	232	12
일자	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
저녁	백미밥 오징어뭇국 채소달걀말이 청경채나물 배추김치		(조각)콩밥 버섯맑은국 제육볶음 가지나물 배추김치		소불고기덮밥 미소장국 김구이 깍두기		현미밥 황태국 미트볼케찹조림 섬초무침 배추김치		백미밥 😊들깨배춧국⑤⑥ 삼치양념조림 열무나물 깍두기	
유아(열량/단백질)	346	19	365	15	461	14	353	21	332	15
영아(열량/단백질)	225	13	237	10	230	9	230	14	216	10
일자	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
저녁	백미밥 아욱국 소고기메추리알장조림 양송이버섯볶음 깍두기		기장밥 미역국 훈제오리구이 무쌈 배추김치		백미밥 유부맑은국 참치달걀볶음 우엉채조림 깍두기		차조밥 시래깃국 닭살채소볶음 어묵조림 배추김치		백미밥 소고기감잣국 동그랑땡 양배추나물 깍두기	
유아(열량/단백질)	321	15	297	12	369	14	346	16	438	15
영아(열량/단백질)	209	10	193	8	240	9	225	10	285	10
일자	30(월)									
저녁	백미밥 팽이버섯뭇국 생선까스&소스 브로콜리무침 배추김치									
유아(열량/단백질)	401	10								
영아(열량/단백질)	261	7								

☞ 단위: 열량(Kcal)&단백질(g)

☞ **알레르기 유발식품**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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.

☞ 😊푸드레인보우: 배추(초록색)

원산지 표시

쌀(백미, 현미, 찹쌀)		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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

배추김치		수산물			식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물완자전, 치킨너겟 등)						
배추	고춧가루	오징어			두부완자전	탕수육	미트볼케찹조림	훈제오리구이	참치달걀볶음	동그랑땡	생선까스
국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

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



2026년 11월 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 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.
- **배추**: 식이섬유와 비타민C가 풍부해 장 건강과 면역 기능 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, 찹쌀

☞ 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 소고기미역국⑤⑥⑯ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육불고기⑤⑥⑩ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨		백미밥 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.