

2026년 11월 만도원주어린이집 식단

(이유식)

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)	
중식	초기(4-5개월)		무미음		무미음		무미음		브로콜리미음		브로콜리미음	
	열량	단백질	27	1	27	1	27	1	27	1	27	1
	중기(6-8개월)		두부연근죽⑤		닭살단호박죽⑮		소고기무죽⑯		흰살생선버섯죽		달걀노른자가지죽①	
	열량	단백질	68	2	72	4	74	3	67	3	89	3
	후기(9-11개월)		두부연근무른밥⑤		닭살단호박무른밥⑮		소고기무무른밥⑯		흰살생선버섯무른밥		달걀노른자가지무른밥①	
	열량	단백질	103	3	99	5	111	4	99	5	144	5
중식	일자		9(월)		10(화)		11(수)		12(목)		13(금)	
	초기(4-5개월)		닭고기미음⑮		닭고기미음⑮		닭고기미음⑮		단호박미음			
	열량	단백질	48	3	48	3	48	3	29	1		
	중기(6-8개월)		달걀노른자미역죽①		두부애호박죽⑤		닭살당근죽⑮		소고기콩나물죽⑯			
	열량	단백질	85	3	63	2	70	4	76	3		
	후기(9-11개월)		달걀노른자미역무른밥①		두부애호박무른밥⑤		닭살당근무른밥⑮		소고기콩나물무른밥⑯			
	열량	단백질	128	4	95	3	95	5	114	5		
중식	일자		16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
	초기(4-5개월)		쌀미음		쌀미음		쌀미음		소고기미음⑯		소고기미음⑯	
	열량	단백질	48	1	48	1	48	1	41	1	41	1
	중기(6-8개월)		두부양파죽⑤		소고기오이죽⑯		달걀노른자찹쌀죽①		닭살채소죽⑮		소고기배추죽⑯	
	열량	단백질	64	2	73	3	82	3	69	4	73	3
	후기(9-11개월)		두부양파무른밥⑤		소고기오이무른밥⑯		달걀노른자찹쌀무른밥①		닭살채소무른밥⑮		소고기배추무른밥⑯	
	열량	단백질	96	3	110	5	119	4	94	5	110	5
중식	일자		23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
	초기(4-5개월)		양배추미음		양배추미음		양배추미음		고구마미음		고구마미음	
	열량	단백질	27	1	27	1	27	1	33	1	33	1
	중기(6-8개월)		달걀노른자청경채죽①		소고기버섯죽⑯		닭살양배추죽⑮		달걀노른자완두콩죽①		두부고구마죽⑤	
	열량	단백질	85	3	74	3	69	4	71	3	76	2
	후기(9-11개월)		달걀노른자청경채무른밥①		소고기버섯무른밥⑯		닭살양배추무른밥⑮		달걀노른자완두콩무른밥①		두부고구마무른밥⑤	
	열량	단백질	127	4	110	5	94	5	96	3	115	3
중식	일자		30(월)									
	초기(4-5개월)		사과미음									
	열량	단백질	28	1								
	중기(6-8개월)		닭살근대죽⑮									
	열량	단백질	68	4								
	후기(9-11개월)		닭살근대무른밥⑮									
	열량	단백질	112	6								

☞ 단위: 열량(Kcal)/단백질(g)

☞ 돌 전에 피해야 할 식품: 땅콩, 생우유, 달걀흰자, 등푸른생선, 꿀, 토마토, 복숭아, 향이 강한 채소, 섬유질이 많은 채소

원산지 표시			
쌀(백미,찹쌀)		콩	수산물
밥	진밥	두부	명태
국내산	국내산	국내산	러시아산
쇠고기			육류
국내산			닭고기
한우 ☑	젖소 ☑	육우 ☑	국내산

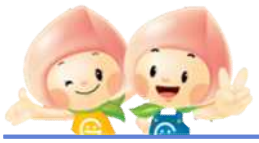
알레르기 유발식품

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.

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

✱영유아 연령별 조리법 및 배식법은 표준레시피를 참고하세요.



2026년 11월 만도원주어린이집 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)	
오전간식	🍎단감		게살죽①⑤⑥⑧		🍎포도		브로콜리죽⑤⑥		🍎배	
점심	잡곡밥 수제비국⑥ 돈육연근조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨		돈육채소볶음밥⑤⑩ 열무된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 백김치⑨ 짜먹는요구르트②		잡곡밥 육개장⑤⑥⑯ 들기름두부구이⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 새우된장국⑤⑥⑨ 돼지고기수육⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②		맛감자⑤&우유②		메추리알어묵볶이①⑤⑥&우유②		🍎찐고구마&우유②		꽈배기①②⑤⑥&우유②	
열량 / 단백질	410	15	488	17	409	16	394	15	435	15
일자	9(월)		10(화)		11(수)_국없는날		12(목)		13(금)	
오전간식	🍎사과		누룽지죽		씨리얼⑤⑥&우유②		새우죽⑨			
점심	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 파프리카달걀말이①⑤ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨		카레라이스⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 브로콜리무침 백김치⑨		잡곡밥 달걀실팟국① 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 김구이 백김치⑨			
오후간식	맘보스빵①②④⑥&우유②		😊배추전①⑤⑥&우유②		잔치국수⑤⑥		🍎찐단호박&호상요구르트②			
열량 / 단백질	409	13	435	17	534	16	388	19		
일자	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
오전간식	🍎바나나		소고기장국죽⑤⑥⑯		🍎귤		두부죽⑤		🍎단감	
점심	잡곡밥 오징어뭇국⑰ 두부케찹조림⑤⑥⑫ 우엉채볶음⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 오이무침 백김치⑨		잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈까스&(소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드①⑤ 백김치⑨		소고기꼬마김밥⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 단무지⑬ 사과쥬스		잡곡밥 😊들깨배춧국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	머핀①②⑤⑥&우유②		토마토푸실리파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱&우유②		케이크①②⑥&우유②		🍎찐감자&우유②		(물)찐만두⑤⑥⑩&우유②	
열량 / 단백질	440	17	405	16	432	13	312	9	340	15
일자	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
오전간식	🍎배		시금치된장죽⑤⑥		씨리얼⑤⑥&우유②		콩나물죽⑤⑥		🍎사과	
점심	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 (들깨)미역국⑤⑥ 버섯소불고기⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 백김치⑨		닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 잔멸치(견과)볶음⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 시래깃국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 달걀버섯장조림①⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 소고기감잣국⑯ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	롤케이크①②⑤⑥&우유②		들기름막국수③⑤⑥&우유②		팽이버섯달걀전①⑤		🍎찐고구마&호상요구르트②		어묵핫바⑤⑥⑧&우유②	
열량 / 단백질	370	12	451	15	429	20	475	17	365	15
일자	30(월)									
오전간식	🍎귤									
점심	잡곡밥 팽이버섯뭇국 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨									
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.

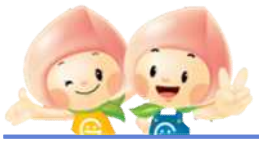
☞ 😊푸드레인보우: 배추(초록색)

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	한우 ☑	한우 ☑	한우 ☑	한우 ☑	국내산	국내산	국내산

배추김치		수산물	식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물완자전, 치킨너겟 등)				
배추	고춧가루	오징어	치킨너겟	너비아니구이	훈제오리부추볶음	돈까스	어묵핫바
국내산	국내산	국내산	닭 -국내산	돼지고기 -국내산	오리고기 -국내산	돼지고기 -국내산	연육 -베트남, 중국

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



2026년 11월 만도원주어린이집 식단

(3-5세 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)	
오전간식	단감		게살죽①⑤⑥⑧		포도		브로콜리죽⑤⑥		배	
점심	잡곡밥 수제비국⑥ 돈육연근조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		햄채소볶음밥①②⑤⑥⑩⑮⑯ 열무된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		잡곡밥 육개장⑤⑥⑯ 들기름두부구이⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 새우된장국⑤⑥⑨ 돼지고기수육⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 김장김치⑨		잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②		맛감자⑤&우유②		떡볶이⑤⑥&우유②		찐고구마&우유②		꽈배기①②⑤⑥&우유②	
열량 / 단백질	631	23	752	27	635	20	607	22	670	22
일자	9(월)		10(화)		11(수)_국없는날		12(목)		13(금)	
오전간식	사과		누룽지죽		씨리얼⑤⑥&우유②		새우죽⑨			
점심	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 파프리카달걀말이①⑤ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		카레라이스⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨		잡곡밥 달걀실팟국① 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 김구이 깍두기⑨			
오후간식	맘보스빵①②④⑥&우유②		배추전①⑤⑥&우유②		잔치국수⑤⑥		찐단호박&호상요구르트②			
열량 / 단백질	629	21	669	26	822	24	597	29		
일자	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
오전간식	바나나		소고기장국죽⑤⑥⑯		귤		두부죽⑤		단감	
점심	잡곡밥 오징어뭇국⑰ 소세지케찹조림⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨		잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈까스&(소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드①⑤ 깍두기⑨		소고기꼬마김밥⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 단무지⑬ 사과쥬스		잡곡밥 들깨배춧국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	머핀①②⑤⑥&우유②		토마토푸실리파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱&우유②		케이크①②⑥&우유②		찐감자&우유②		(물)찐만두⑤⑥⑩&우유②	
열량 / 단백질	766	29	623	24	664	20	481	14	524	24
일자	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
오전간식	배		시금치된장죽⑤⑥		씨리얼⑤⑥&우유②		콩나물죽⑤⑥		사과	
점심	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 (들깨)미역국⑤⑥ 버섯소불고기⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 잔멸치(견과)볶음⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 시래깃국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 달걀버섯장조림①⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 소고기감잣국⑯ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	롤케이크①②⑤⑥&우유②		들기름막국수③⑤⑥&우유②		팽이버섯달걀전①⑤		찐고구마&호상요구르트②		어묵핫바⑤⑥⑧&우유②	
열량 / 단백질	569	19	694	23	660	30	730	26	561	24
일자	30(월)									
오전간식	귤									
점심	잡곡밥 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	한우 ☑	한우 ☑	한우 ☑	한우 ☑	국내산	국내산	국내산

배추김치		수산물	식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물완자전, 치킨너겟 등)						
배추	고춧가루	오징어	햄채소볶음밥	치킨너겟	소세지케찹조림	훈제오리부추볶음	돈까스	어묵핫바	너비아니구이
국내산	국내산	국내산	돼지고기 -국내산	닭 -국내산	돼지고기 -국내산	오리고기 -국내산	돼지고기 -국내산	연육 -베트남, 중국	돼지고기 -국내산

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