

# 2026년 10월 한신H 어린이집 식단

(1-2세 중식형)

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

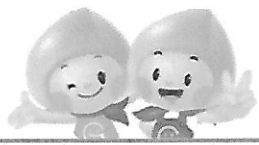
영양사: 김도희 (☎033-738-8045)

| 일자     |                                                                                                                                                             |  |                                                      |  | 1(목)                                                      |  | 2(금)                                                      |  | 3(토)                                            |  |                                  |  |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------|--|----------------------------------|--|
| 오전간식   | 단위: 열량(Kcal)&단백질(g)<br>알레르기 유발식품                                                                                                                            |  |                                                      |  | 감자죽⑤⑥                                                     |  | 사과                                                        |  | 개천절                                             |  |                                  |  |
| 점심     | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기<br>⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어<br>⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳잣<br>*19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다. |  |                                                      |  | 차조밥<br>바지락살맑은국⑩<br>돼지고기수육⑩<br>양배추된장무침⑤⑥<br>깍두기⑨           |  | 백미밥<br>설렁탕+(소면)⑥⑩<br>두부스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬(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   | 대체육일                                                                                                                                                        |  | 양배추죽                                                 |  | 키위                                                        |  | 누룽지죽                                                      |  | 한글날                                             |  | 우유②                              |  |
| 점심     |                                                                                                                                                             |  | 기장밥<br>(들깨)미역국⑤⑥<br>소고기버섯볶음⑤⑥⑩<br>숙주맛살무침①⑤⑥⑧<br>깍두기⑨ |  | 백미밥<br>실파된장국⑤⑥<br>돈까스&(소스)①⑤⑥⑩⑫⑬<br>오이샐러드①⑤<br>배추김치⑨      |  | 흑미밥<br>닭개장⑤⑥⑩<br>두부양념구이⑤⑥<br>청경채무침⑤⑥<br>깍두기⑨              |  |                                                 |  | 비빔밥⑤⑥<br>아욱국⑤⑥<br>배추김치⑨          |  |
| 오후간식   |                                                                                                                                                             |  | 고구마범벅①⑤⑥&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                                                                                                                                                           |  | 소고기죽⑤⑥⑩                                              |  | 씨리얼⑤⑥&우유②                                                 |  | 영양닭죽⑤                                                     |  | 단감                                              |  | 우유②                              |  |
| 점심     | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>고구마달걀비⑤⑥⑩<br>청포묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                |  | 현미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>채소달걀말이①⑤<br>잔멸치(견과)볶음⑤⑥<br>배추김치⑨   |  | 돈육채소볶음밥⑤⑥⑩<br>감자국⑤⑥<br>어묵(채)조림⑤⑥<br>깍두기⑨                  |  | 수수밥<br>소고기묵국⑥<br>삼치카레구이⑤⑥<br>김구이<br>배추김치⑨                 |  | 백미밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>돈육간장볶음⑤⑥⑩<br>참나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ |  | 소고기뭇밥(규동)⑤⑥⑩<br>유부맑은국⑤⑥<br>배추김치⑨ |  |
| 오후간식   | 파배기①②⑤⑥&우유②                                                                                                                                                 |  | (물)찐만두⑤⑥⑩&우유②                                        |  | 쌀국수⑤⑥                                                     |  | 찐단호박&호상요구르트②                                              |  | 팽이버섯달걀전①⑤⑥&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<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>훈제오리볶음⑤⑥<br>(들깨)무나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                           |  | (조각)콩밥⑤<br>복엇국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑩<br>연근조림⑤⑥<br>깍두기⑨        |  | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>돈육채소볶음⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨          |  | 기장밥<br>부추달걀국①<br>마파두부⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨                |  | 백미밥<br>닭곰탕⑤<br>미트볼채소볶음⑤⑥⑩⑬<br>오이무침<br>배추김치⑨     |  | 크림리조또②<br>미소장국⑤⑥<br>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<br>순두부된장국⑤⑥<br>순살가자미구이⑤⑥<br>얼무나물<br>깍두기⑨                                                                                                                |  | 차조밥<br>순살돈육감자탕⑤⑥⑩<br>명란달걀찜①<br>김자반⑤⑥<br>배추김치⑨        |  | 짜장밥⑤⑥⑩<br>[대:카레라이스⑤⑥⑩]<br>새우튀김+(소스)①⑤⑥⑨<br>근대나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |  | 현미밥<br>어묵국⑤⑥<br>소고기청경채볶음⑤⑥⑩<br>우영(채)조림⑤⑥<br>배추김치⑨         |  | 백미밥<br>버섯미역국⑤⑥<br>안동찜닭⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨    |  | 백미밥(추가밥)<br>만둣국①⑤⑥⑩<br>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, 찰쌀) |      | 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 | 전복   |     |      | 두부스테이크                             | 돈까스  | 훈제오리볶음 | 참치죽     | 미트볼채소볶음 |     |     |
| 국내산           | 국내산  | 국내산  |     |      | 국내산                                | 국내산  | 국내산    | 원양산/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](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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걔
  - 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(열갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루
- 콩: 두부류(가공두부, 유바는 제외), 콩비지, 콩국수
- 육류(가공품 포함): 쇠고기(한우·육우·젓소), 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>소고기미역국⑤⑥⑩<br>닭강정①⑤⑥⑩⑮<br>과일샐러드②⑩<br>배추김치⑨ |        | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑩<br>잡채⑤⑥<br>배추김치⑨ |        | 백미밥<br>닭살미역국⑤⑥⑩<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>오이샐러드①⑤<br>배추김치⑨ |        | 백미밥<br>(둘깨)미역국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>동태전①⑤⑥<br>배추김치⑨ |        |
| 오후간식               | 케이크①②⑥&우유②                                       |        | 케이크①②⑥&우유②                               |        | 케이크①②⑥&우유②                                      |        | 케이크①②⑥&우유②                                      |        |
| 유아<br>영아<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.