



2026년 10월 유보라 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)			
오전 간식		☞ 단위: 열량(Kcal)&단백질(g) ☞ 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.				감자죽⑤⑥		🍎사과			
점심						기장밥 (들깨)미역국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬ 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		현미밥 근대된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치(건과)⑭볶음⑤⑥ 배추김치⑨			
오후 간식		☞ 🍌푸드레인보우: 고구마(보라색)				🍎찐고구마&호상요구르트②		김가루주먹밥⑤⑥&우유②			
열량	단백질					423	17	584	20		
일자		5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)	
오전 간식				양배추죽		🍎키위		누룽지죽			
점심		대체휴일		차조밥 바지락살맑은국⑩ 돼지고기수육⑩ 양배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 실파된장국⑤⑥ 돈까스&(소스)①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨		흑미밥 닭개장⑤⑥⑮ 두부양념구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨		한글날	
오후 간식				🍌고구마범벅①⑤&우유②		(구운)삶은달걀①&우유②		🍎찐감자&우유②			
열량	단백질			383	13	403	17	343	14		
일자		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)	
오전 간식		🍎배		소고기죽⑤⑥⑩⑬		씨리얼⑤⑥&우유②		영양닭죽⑮		🍎단감	
점심		백미밥 콩나물국⑤ 🍌고구마닭갈비⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 설렁탕+(소면)⑥⑬ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑬&(소스) 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 어묵(채)조림⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 소고기뭇국⑬ 삼치카레구이⑤⑥ 김구이 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩⑬ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	
오후 간식		소보로①②⑤⑥&우유②		(물)찐만두⑤⑥⑩⑬&우유②		쌀국수⑤⑥		🍎찐단호박&호상요구르트②		팽이버섯달걀찜①⑤⑥&우유②	
열량	단백질	459	14	477	22	438	16	405	19	466	12
일자		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)	
오전 간식		🍎포도		참치죽		🍎바나나		전복죽⑩		🍎(방울)토마토⑫	
점심		백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ (들깨)무나물⑤⑥ 배추김치⑨		(조각)콩밥⑤ 복어국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 닭곰탕⑮ 미트볼채소볶음⑤⑥⑩⑬ 오이무침 배추김치⑨		기장밥 부추달걀국① 마파두부⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후 간식		(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
일자		26(월)		27(화)		28(수)_국없는날		29(목)		30(금)	
오전 간식		🍎사과		표고버섯죽		씨리얼⑤⑥&우유②		콩죽⑤		🍎굴	
점심		백미밥 순두부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨		차조밥 순살돈육감자탕⑤⑥⑩ 명란달걀찜① 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		카레라이스⑤⑥⑩ 새우튀김+(소스)①⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 어묵국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 우영(채)조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 버섯미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후 간식		후레쉬번①②⑥&우유②		🍌고구마(채)전⑤⑥&우유②		우동⑤⑥		🍎찐감자&호상요구르트②		프렌치토스트①②⑤⑥&우유②	
열량	단백질	422	17	411	15	458	15	417	16	417	18

원산지 표시										
쌀(백미, 현미, 찰쌀)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기				콩	
밥	누룽지				불고기용	장조림용	국거리용	볶음용	두부	연두부
국산	국산	국산	국산	국산	한우	한우	한우	한우	국산	국산
배추김치		수산물			식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물완자전, 치킨너겟 등)					
배추	고춧가루	전복			두부스테이크	돈까스	훈제오리볶음	참치죽	미트볼채소볶음	
국산	국산	국산			국산	국산	국산	국산	국산	

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

2026년 10월 유보라 어린이집 식단

(3-5세 중식형)



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

영양사: 김도희 (☎033-738-8045)

일자						1(목)		2(금)			
오전 간식		☞ 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) ⑲자 *19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다.				감자죽⑤⑥		🍎사과			
점심						기장밥 (들깨)미역국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑩ 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		현미밥 근대된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치(건과)⑭볶음⑤⑥ 배추김치⑨			
오후 간식		☞ 🍌푸드레인보우: 고구마(보라색)				🍎찐고구마&호상요구르트②		기정떡&우유②			
열량 단백질						651	26	717	18		
일자		5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)	
오전 간식				양배추죽		🍎키위		누룽지죽			
점심		대체휴일		차조밥 바지락살맑은국⑩ 돼지고기수육⑩ 양배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 실파된장국⑤⑥ 돈까스&(소스)①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨		흑미밥 닭개장⑤⑥⑮ 두부양념구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨		한글날	
오후 간식				😊고구마범벅①⑤&우유②		(구운)삶은달걀①&우유②		🍎찐감자&우유②			
열량 단백질				590	20	619	26	527	21		
일자		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)	
오전 간식		🍎배		소고기죽⑤⑥⑬		씨리얼⑤⑥&우유②		영양달걀⑮		🍎단감	
점심		백미밥 콩나물국⑤ 😊고구마닭갈비⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 설렁탕+(소면)⑥⑬ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑬&(소스) 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		햄채소볶음밥①②⑤⑥⑩⑮⑬ 감자국⑤⑥ 어묵(채)조림⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 소고기뭇국⑬ 삼치카레구이⑤⑥ 김구이 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	
오후 간식		소보로①②⑤⑥&우유②		(물)찐만두⑤⑥⑩&우유②		쌀국수⑤⑥		🍎찐다호박&호상요구르트②		팽이버섯달걀찜①⑤⑥&우유②	
열량 단백질		706	22	734	33	650	21	623	30	497	21
일자		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)	
오전 간식		🍎포도		참치죽		🍎바나나		전복죽⑩		🍎(방울)토마토⑫	
점심		백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ (들깨)무나물⑤⑥ 배추김치⑨		(조각)콩밥⑤ 북엇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 닭곰탕⑮ 미트볼채소볶음⑤⑥⑩⑬ 오이무침 배추김치⑨		기장밥 부추달걀국① 마파두부⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후 간식		(슈)크림빵①②⑥&우유②		맛감자(감자튀김)⑤&우유②		유부주먹밥⑤⑥&우유②		🍎찐고구마&우유②		(꿀)설기&우유②	
열량 단백질		651	21	693	26	731	28	657	23	601	24
일자		26(월)		27(화)		28(수)_국없는날		29(목)		30(금)	
오전 간식		🍎사과		표고버섯죽		씨리얼⑤⑥&우유②		콩죽⑤		🍎굴	
점심		백미밥 순두부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨		차조밥 순살돈육감자탕⑤⑥⑩ 명란달걀찜① 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		짜장밥⑤⑥⑩ [대:카레라이스⑤⑥⑩] 새우튀김+(소스)①⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 어묵국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑬ 우영(채)조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 버섯미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후 간식		후레쉬번①②⑥&우유②		😊고구마(채)전⑤⑥&우유②		우동⑤⑥		🍎찐감자&호상요구르트②		프렌치토스트①②⑤⑥&우유②	
열량 단백질		649	26	633	23	705	23	641	24	642	28

원산지 표시										
쌀(백미, 현미, 찰쌀)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기				콩	
밥	누룽지				불고기용	장조림용	국거리용	볶음용	두부	연두부
국산	국산	국산	국산	국산	한우	한우	한우	한우	국산	국산
배추김치		수산물			식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물완자전, 치킨넛 등)					
배추	고춧가루	전복			두부스테이크	돈까스	햄채소볶음밥	훈제오리볶음	참치죽	미트볼채소볶음
국산	국산	국산			국산	국산	국산	국산	국산	국산

· 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(🍎)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) ⑲자*
 - 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**: 탄수화물과식이섬유가 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(열갈이배추, 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.