



2026년 10월 스마일 어린이집 식단 (죽식형)

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)				감자죽⑤⑥		🍎사과&달걀찜죽①		개천절			
점심	☞ 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.				차조밥 바지락살맑은국⑩ 돼지고기수육⑩ 양배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 설렁탕+(소면)⑥⑯ 두부스테이크①⑤⑥⑯&(소스) 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	☞ 🍌푸드레인보우: 고구마(보라색)				🍎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 소고기버섯볶음⑤⑥⑯ 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		백미밥 실파된장국⑤⑥ 돈까스&(소스)①⑤⑥⑯⑫⑬ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨		흑미밥 달걀장⑤⑥⑯ 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		소고기죽⑤⑥⑯		치즈죽②		영양닭죽⑯		🍎단감&당근죽		우유②	
점심	백미밥 콩나물국⑤ 🍌고구마달걀비⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 근대된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치(건조)볶음⑤⑥ 배추김치⑨		돈육채소볶음밥⑤⑥⑯ 감자국⑤⑥ 어묵(채)조림⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 소고기묵국⑯ 삼치카레구이⑤⑥ 김구이 배추김치⑨		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기된장(규동)⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	파배기①②⑤⑥&우유②		(물)찐만두⑤⑥⑯&우유②		쌀국수⑤⑥&우유②		🍎찐단호박&호상요구르트②		팽이버섯달걀찜①⑤⑥&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&오토밀죽②		전복죽⑯		🍎(방울)토마토&근대된장죽⑤⑥		우유②	
점심	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ (들깨)무나물⑤⑥ 배추김치⑨		(조각)콩밥⑤ 복엇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 부추달걀국① 마파두부⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 달콤탕⑯ 미트볼채소볶음⑤⑥⑯⑬ 오이무침 배추김치⑨		크림리조토② 미소장국⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	(슈)크림빵①②⑥&우유②		맛감자(감자튀김)⑤&우유②		유부주먹밥⑤⑥&우유②		🍎찐고구마&우유②		햇케이크①②⑤⑥&우유②			
열량 단백질	500	16	451	17	530	19	427	15	476	18	173	5
일자	26(월)		27(화)		28(수) 국없는날		29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식	🍎사과&잣죽⑯		표고버섯죽		단호박죽		콩죽⑤		🍎굴&🍌고구마죽		우유②	
점심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨		차조밥 순살돈육감자탕⑤⑥⑯ 명란달걀찜① 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		짜장밥⑤⑥⑯ [대:카레라이스⑤⑥⑯] 새우튀김+(소스)①⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 어묵국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 우양(채)조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 버섯미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥(추가밥) 만둣국①⑤⑥⑯ 깍두기⑨	
오후간식	마들렌①②⑥&우유②		🍌고구마(채)전⑤⑥&우유②		우동⑤⑥&우유②		🍎찐감자&호상요구르트②		프렌치토스트①②⑤⑥&우유②			
열량 단백질	532	19	411	15	427	15	417	16	459	19	201	7

원산지 표시											
쌀(백미, 현미, 찰쌀)				쇠고기(국내산일 경우 육종 기입 - 한우&육우&젓소)				콩			
밥	누룽지	돼지고기	닭고기	오리고기	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		



2026년 10월 스마일어린이집 식단

(3-5세 죽식형)

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)				감자죽⑤⑥		🍎사과&달걀참깨죽①		개천절			
점심	☞ 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.				차조밥 바지락살맑은국⑮ 돼지고기수육⑩ 양배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 설렁탕+(소면)⑥⑮ 두부스테이크①⑤⑥⑮⑫(소스) 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨					
					🍎찐고구마&호상요구르트②		기정떡&우유②					
오후간식	☞ 🍌푸드레인지보유: 고구마(보라색)				651 26		894 31					
열량 단백질												
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 소고기버섯볶음⑤⑥⑮ 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		백미밥 실파된장국⑤⑥ 돈까스&(소스)①⑤⑥⑮⑫⑮ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨		흑미밥 닭개장⑤⑥⑮ 두부양념구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨				비빔밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 배추김치⑨	
			오후간식	🍌고구마범벅①⑤&우유②		(구운)삶은달걀①&우유②		🍎찐감자&우유②				
열량 단백질			590 20		727 28		527 21				293 11	
일자	12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		17(토)	
오전간식	🍎배&애호박죽⑤⑥		소고기죽⑤⑥⑮		치즈죽②		영양닭죽⑮		🍎단감&당근죽		우유②	
점심	백미밥 콩나물국⑤ 🍌고구마달걀비⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 근대된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치(건과)⑮볶음⑤⑥ 배추김치⑨		햄채소볶음밥①②⑤⑥⑮⑫⑮ 감자국⑤⑥ 어묵(채)조림⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 소고기뭇국⑮ 삼치카레구이⑤⑥ 김구이 배추김치⑨		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기뭇밥(규동)⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	파배기①②⑤⑥&우유②		(물)찐만두⑤⑥⑮&우유②		쌀국수⑤⑥&우유②		🍎찐단호박&호상요구르트②		팬이버섯달걀전①⑤⑥&우유②			
열량 단백질	813 24		734 33		656 23		623 30		601 23		346 14	
일자	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		24(토)	
오전간식	🍎포도&두부죽⑤		참치죽		🍎바나나&오트밀죽②		전복죽⑮		🍎(방울)토마토②&근대된장죽⑤⑥		우유②	
점심	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ (들깨)무나물⑤⑥ 배추김치⑨		(조각)콩밥⑤ 복어국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 부추달걀국① 마파두부⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 닭곰탕⑮ 미트볼채소볶음⑤⑥⑮⑫ 오이무침 배추김치⑨		크림리조또② 미소장국⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	(수)크림빵①②⑥&우유②		맛갈자(감자튀김)⑤&우유②		유부주먹밥⑤⑥&우유②		🍎찐고구마&우유②		(꿀)설기&우유②			
열량 단백질	769 24		693 26		816 30		657 23		707 26		266 7	
일자	26(월)		27(화)		28(수)_국없는날		29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식	🍎사과&잣죽⑮		표고버섯죽		단호박죽		콩죽⑤		🍎굴&🍌고구마죽		우유②	
점심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 얼무나물 깍두기⑨		차조밥 순살돈육감자탕⑤⑥⑮ 명란달걀찜① 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		짜장밥⑤⑥⑮ [대:카레라이스⑤⑥⑮] 새우튀김+(소스)①⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 어묵국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑮ 우영(채)조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 버섯미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥(추가밥) 만둣국①⑤⑥⑮ 깍두기⑨	
오후간식	마들렌①②⑥&우유②		🍌고구마(채)전⑤⑥&우유②		우동⑤⑥&우유②		🍎찐감자&호상요구르트②		프렌치토스트①②⑤⑥&우유②			
열량 단백질	818 29		633 23		656 22		641 24		706 29		309 11	

원산지 표시

쌀(백미, 현미, 찰쌀)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기(국내산일 경우 육종 기업 - 한우&육우&젓소)				콩		
밥	누룽지				불고기용	장조림용	국거리용	볶음용	두부	연두부	순두부
배추김치		수산물			식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물완자전, 치킨너겟 등)						
배추	고춧가루	전복			두부스테이크	돈까스	햄채소볶음밥	훈제오리볶음	참치죽	미트볼채소볶음	