

2026년 11월
이지더원더그레이스 어린이집 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	백미밥 수제비국⑥ 돈육연근조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살당면볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 육개장⑤⑥⑭ 들기름두부구이⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 대구살맑은국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑭ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 우거지된장국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②		단호박튀김⑤⑥&우유②		떡볶이⑤⑥&우유②		찐고구마&우유②		바람떡&우유②	
열량 / 단백질	631	23	675	25	635	20	663	26	552	20
일자	9(월)		10(화)		11(수)_국없는날		12(목)		13(금)	
오전간식	사과		누룽지죽		씨리얼⑤⑥&우유②		새우죽⑨		(방울)토마토⑬	
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑭ 파프리카달걀말이①⑤ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		카레라이스⑤⑥ [대:짜장밥⑤⑥⑩] 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨		기장밥 달걀실팟국① 소고기채소볶음⑤⑥⑭ 김구이 깍두기⑨		백미밥 두부된장국⑤⑥ 고등어양념조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	맘모스빵①②④⑥&우유②		배추전①⑤⑥&우유②		잔치국수⑤⑥		찐단호박&호상요구르트②		핫도그①②⑥⑩&우유②	
열량 / 단백질	629	21	669	26	822	24	597	29	671	30
일자	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
오전간식	바나나		소고기장국죽⑤⑥⑭		귤		두부죽⑤		단감	
점심	백미밥 오징어뭇국⑰ 소세지케찹조림⑤⑥⑩⑬⑭⑭ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		(조각)콩밥⑤ 버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨		백미밥 미소장국⑤⑥ 돈까스&(소스)①⑤⑥⑩⑬⑭ 양상추샐러드①⑤ 깍두기⑨		현미밥 황태국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 들깨배춧국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑭ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	머핀①②⑤⑥&우유②		참치주먹밥⑤&우유②		토마토푸실리파스타②⑤⑥⑬ ⑮⑭⑱&우유②		찐감자&우유②		절편&우유②	
열량 / 단백질	766	29	746	32	612	20	617	30	592	22
일자	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
오전간식	배		시금치된장죽⑤⑥		씨리얼⑤⑥&우유②		콩나물죽⑤⑥		사과	
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 돈육시태림⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 (들깨)미역국⑤⑥ 버섯소불고기⑤⑥⑭ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨		닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 잔멸치(견과)볶음⑤⑥ 깍두기⑨		치조밥 시래깃국⑤⑥ 암연수구이⑤⑥ 달걀버섯장조림①⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 소고기감잣국⑭ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	롤케이크①②⑤⑥&우유②		짜장면①⑤⑥⑩⑬⑭⑱&우유②		새우채소전①⑤⑥⑨		찐고구마&호상요구르트②		어묵핫바⑤⑥⑧&우유②	
열량 / 단백질	569	19	612	21	722	37	698	28	561	24
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

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



2026년 11월
이지더원더그레이스 어린이집 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		백미밥 수제비국② 돈육연근조림⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살당면볶음⑤⑥⑧ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 육개장⑤⑥⑨ 들기름두부구이⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 대구살맑은국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑨⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 우거지된장국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		모닝빵①②⑤⑥&우유②		단호박튀김⑤⑥&우유②		메루치알어묵볶이①⑤⑥&우유②		찐고구마&우유②		후리가케주먹밥⑤⑥&우유②	
열량	단백질	410	15	439	16	409	16	431	17	364	14
일자		9(월)		10(화)		11(수)_국없는날		12(목)		13(금)	
오전간식		사과		누룽지죽		씨리얼⑤⑥&우유②		새우죽⑨		(방울)토마토⑧	
점심		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑨ 파프리카달걀말이⑨⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 조갯살된장국⑤⑥⑧ 제육볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		카레라이스⑤⑥ [대체]장조림⑤⑥⑨ 치킨너겟①②⑤⑥⑧ 브로콜리무침 배추김치⑨		기장밥 달걀실맛국① 소고기채소볶음⑤⑥⑨ 김구이 깍두기⑨		백미밥 두부된장국⑤⑥ 고등어양념조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		맘모스빵①②④⑤&우유②		배추전①⑤⑥&우유②		잔치국수⑤⑥		찐단호박&호상요구르트②		핫도그①②⑤⑥&우유②	
열량	단백질	409	13	435	17	534	16	388	19	436	19
일자		16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
오전간식		바나나		소고기장국죽⑤⑨		귤		두부죽⑤		단감	
점심		백미밥 오징어뭇국⑨ 두부케찹조림⑤⑥⑮ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치		(조각)콩밥⑤ 버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨		백미밥 미소장국⑤⑥ 돈까스&(소스)①⑤⑥⑨⑩⑮ 양상추샐러드⑬⑤ 깍두기⑨		현미밥 참태국⑤⑥ 닭살버터구이⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 들깨배춧국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑨ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		머핀①②⑤⑥&우유②		참치주먹밥⑤&우유②		토마토푸실리파스타②⑤⑥⑧⑬⑮&우유②		찐감자&우유②		(물)찐만두⑤⑥⑨&우유②	
열량	단백질	440	17	485	21	398	13	401	19	340	15
일자		23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
오전간식		배		시금치된장죽⑤⑥		씨리얼⑤⑥&우유②		콩나물죽⑤⑥		사과	
점심		백미밥 아욱국⑤⑥ 돈육시태빵⑤⑥⑨ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 (들깨)미역국⑤⑥ 버섯소불고기⑤⑥⑨ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨		닭살버섯밥⑤⑥⑧ 유부맑은국⑤⑥ 잔멸치(견과)볶음⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 시래깃국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 달걀버섯장조림①⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 소고기감잣국⑨ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		롤케이크①②⑤⑥&우유②		짜장면①⑤⑥⑧⑨⑩&우유②		새우채소전①⑤⑥⑨		찐고구마&호상요구르트②		어묵우동⑤⑥⑧&우유②	
열량	단백질	370	12	398	14	470	24	454	18	365	15
일자		30(월)									
오전간식		귤									
점심		백미밥 팽이버섯맛국 닭살카레볶음⑤⑥⑧ 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 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲캇

✱19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다.

☞ 루드레인보우: 배추

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	국내산	