



2026년 10월 원주더샵어린이집 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)
오전간식	감자죽⑤⑥	사과&치즈
점심	차조밥 바지락살맑은국⑩ 돼지고기수육⑩ 양배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 설렁탕+(소면)⑥⑩ 두부스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬(소스) 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마&호상요구르트②	김가루주먹밥⑤⑥&우유②
열량 단백질	423 17	584 20

일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식		양배추죽	키위&치즈	누룽지죽	
점심	대체휴일	기장밥 (들깨)미역국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑩ 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 실파된장국⑤⑥ 돈까스&(소스)①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이샐러드⑤ 배추김치⑨	흑미밥 닭가슴살⑤⑥⑩ 두부양념구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	한글날
오후간식		고구마번①⑤&우유②	(구운)삶은달걀①&우유②	찐감자&우유②	
열량 단백질		383 13	403 17	343 14	

일자	12(월)-생일잔치	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	배&치즈	소고기죽⑤⑥⑩	씨리얼⑤⑥&우유②	영양닭죽⑤	단감&치즈
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑩⑫ 장수기완잡채⑤⑥ 콩나물무침 깍두기⑨ 사과	현미밥 근대된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치(건과)볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 어묵(채)조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기묵국⑩ 삼치카레구이⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 고구마돈육간장볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	롤케이크①②⑤⑥&우유②	(물)찐만두⑤⑥⑩&우유②	쌀국수⑤⑥	찐단호박&호상요구르트②	팽이버섯달걀전①⑤⑥&우유②
열량 단백질	548 14	477 22	438 16	405 19	323 13

일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	포도&치즈	참치죽	바나나	전복죽⑩	(방울)토마토⑫&치즈
점심	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ (들깨)무나물⑤⑥ 배추김치⑨	(조각)콩밥⑤ 복어국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 부추달걀국① 미파두부⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑤ 미트볼채소볶음⑤⑥⑩⑫ 오이무침 배추김치⑨
오후간식	(슈)크림빵①②⑤⑥&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)
오전간식	사과&치즈	표고버섯죽	씨리얼⑤⑥&우유②	콩죽⑤	굴&치즈
점심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨	차조밥 순살돈육감자탕⑤⑥⑩ 명란달걀찜① 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ [대:카레라이스⑤⑥⑩] 새우튀김+(소스)①⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 어묵국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 우영(채)조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 버섯미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥&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(국내산일 경우 육종 기입 - 한우&육우&젖소)	콩
밥 누룽지				불고기용 장조림용 국거리용 볶음용	두부 연두부 순두부
국내산 국내산	국내산 국내산	국내산 국내산	국내산	한우 한우 한우 한우	국내산 국내산 국내산
배추김치	수산물				식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물원자전, 치킨너겟 등)
배추 고춧가루	전복			두부스테이크 돈까스 훈제오리볶음	참치죽 미트볼채소볶음
국내산 국내산	국내산			국내산 국내산 국내산	원양산 국내산

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