

2026년 11월 원주더샵어린이집 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&치즈		게살죽①⑤⑥⑧		참치죽		브로콜리죽⑤⑥		배&치즈	
점심	백미밥 수제비국⑥ 돈육연근조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살당면볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 육개장⑤⑥⑯ 들기름두부구이⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 대구살맑은국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 우거지된장국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②		단호박튀김⑤⑥&우유②		메추리알어묵볶이①⑤⑥&우유②		찐고구마&우유②		후리가케주먹밥⑤⑥&우유②	
열량 / 단백질	410	15	439	16	463	22	431	17	364	14
일자	9(월)		10(화)		11(수)_국없는날		12(목)		13(금)	
오전간식	사과&치즈		누룽지죽		씨리얼⑤⑥&우유②		새우죽⑨		(방울)토마토⑫&치즈	
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 파프리카달걀말이①⑤ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		카레라이스⑤⑥ [대:짜장밥⑤⑥⑩] 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨		기장밥 달걀실팟국① 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 김구이 깍두기⑨		백미밥 두부된장국⑤⑥ 고등어양념조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	맘모스빵①②④⑥&우유②		배추전⑤⑥&우유②		잔치국수⑤⑥		찐단호박&호상요구르트②		핫도그①②⑥⑩&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		소고기장국죽⑤⑥⑯		잣죽⑲		두부죽⑤		귤&치즈	
점심	백미밥 오징어뭇국⑰ 두부케찹조림⑤⑥⑫ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치		(조각)콩밥⑤ 버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨		백미밥 미소장국⑤⑥ 돈까스&(소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤ 깍두기⑨		현미밥 황태국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 들깨배춧국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	머핀①②⑤⑥&우유②		참치주먹밥⑤&우유②		토마토푸실리파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱&우유②		찐감자&우유②		(물)찐만두⑤⑥⑩&우유②	
열량 / 단백질	440	17	485	21	495	15	401	19	340	15
일자	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
오전간식	배&치즈		시금치된장죽⑤⑥		씨리얼⑤⑥&우유②		콩나물죽⑤⑥		사과&치즈	
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 (들깨)미역국⑤⑥ 버섯소불고기⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨		닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 잔멸치(견과)볶음⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 시래깃국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 달걀버섯장조림①⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 소고기감잣국⑯ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	롤케이크①②⑤⑥&우유②		짜장면⑤⑥⑩⑮⑯⑱&우유②		새우채소전⑤⑥⑨		찐고구마&호상요구르트②		어묵핫바⑤⑥⑧&우유②	
열량 / 단백질	370	12	398	14	470	24	454	18	365	15
일자	30(월)									
오전간식	귤&치즈									
점심	백미밥 팽이버섯뭇국 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 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 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(초록색)

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	한우	한우	한우	한우	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	원양산	국내산

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