작성자 : 충주시어린이급식관리지원센터
: 충주시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

2026년 1월 금동어린이집 (만1-2세)

일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전 간식 (kcal/g)	★씨없는포도	표고버섯죽	★바나나	들깨죽	★단감
	44/0	70/1	25/0	97/3	33/0
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑮ 상추무침 깍두기	잡곡밥 숙주맑은국⑤ 삼치데리야끼구이⑤⑥ ◆콩가루부추나물⑤⑥ 깍두기	게살굴소스볶음밥⑤⑥⑰ 들깨버섯국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ ◆사과오이무침 배추김치	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기수육+쌈장⑤⑥⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기	백미밥 두부맑은국⑤ 닭살피망볶음⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치
	243/14	228/13	248/7	230/14	230/13
오후 간식 (kcal/g)	★찐고구마&우유②	유부초밥⑤⑥&보리차	마들렌①②⑤⑥&매실차	시리얼&우유②	★채소스틱&아기치즈②
	142/3	122/3	113/1	117/3	48/3
일자/요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전 간식 (kcal/g)	★배	연두부죽②⑤	★키위	애호박달걀죽①	★귤
	31/0	73/2	21/0	51/3	13/0
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 다시마뭇국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ ◆참깨브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 맑은감자국 두부구이+양념장⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 깍두기	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 추가밥 해물완자전⑤⑨ 단무지무침⑬ 배추김치	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑱ 김자반볶음⑤⑥ 배추김치	잡곡밥 실파계란국① 오리훈제구이 청경채나물⑤⑥ 배추김치
	270/11	247/10	257/9	245/17	200/9
오후 간식 (kcal/g)	쌀과자⑤⑥&사과주스	호빵&우유②	★찐단호박&액상요구르트②	★삶은달걀①&숭늉	미니주먹밥⑤&우유②
	74/0	98/4	99/3	61/5	174/5
일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)성검day-국없는날	19일(목)	20일(금)
오전 간식 (kcal/g)	★청포도슬라이스	야채죽②⑥⑯	★사과	감자죽⑤⑥	★방울토마토⑫
	31/0	62/1	18/0	76/1	16/1
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 북어미역국⑤⑥ 계란말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기	잡곡밥 순두부국①⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑱ 애호박나물⑥⑨ 깍두기	오므라이스&케찹①⑤⑫⑮ 미소장국⑤⑥ 미니돈까스①②⑤⑥⑱ 양상추샐러드&드레싱 배추김치	잡곡밥 ♥맑은무국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑱ 갈비양념구이⑤⑥⑱ 연근땅콩조림④⑤⑥ 배추김치
	222/9	254/17	252/9	238/14	287/13
오후 간식 (kcal/g)	미니우동⑤⑥	치킨너겟①⑤⑥⑮&요구르트②	★찐감자&귤주스	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②	크림스프&모닝빵②⑤⑥⑮⑯
	54/2	157/6	60/1	106/4	126/3
일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전 간식 (kcal/g)	★바나나	참치채소죽	★귤	당근버섯죽	★배
	25/0	100/6	13/0	52/0	30/0
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 우거지국⑯ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑧ 깍두기	잡곡밥 들깨수제비국 돈사태찜⑤⑥⑩ ♥무나물⑤ 배추김치	소고기쌀국수⑤⑥⑮ 추가밥 새우살채소전①⑤⑥⑨ 양배추나물⑤⑥ 배추김치	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 목살구이⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 두부김칫국⑤⑨ 닭살깐풍기①⑤⑥⑫⑱ 진미채볶음①⑤⑥⑰ 배추김치
	241/11	268/12	260/17	219/12	259/13
오후 간식 (kcal/g)	호떡④⑤⑥&귤	★찐단호박&우유②	토핑요거트②	미숫가루⑤&크래커	미니약과①②⑤⑥&포도주스
	109/3	79/3	71/4	55/1	100/1
일자/요일	30일(월)	★자연식품제공★ 알레르기 식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
오전 간식 (kcal/g)	★키위				
	21/0				
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 모듬어묵탕⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑮ ◆배추나물 깍두기				
	227/9				
오후 간식 (kcal/g)	물만두⑤⑥⑩&우유②				
	110/5				

원산지 표시	쌀			배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		고등어	삼치	명태	다랑어	가리비	멍게	전복	방어	부세
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	품종	원재료	원재료	원재료	원재료	두부류		원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료
							산	산	산	산	산	산	산	산	산	산					
							가공품	가공품	가공품	가공품	콩국수	콩비지	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품
			산	산	산		산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

* 원산지 표시에 표기되어있지 않은 수산물 사용시 공란에 재료명과 원산지를 반드시 표기해 주세요.

* 재료의 수급 및 어린이 연령에 따라 식품 제공이 어려운 경우, 원의 사정에 따라 식단을 같은 식품군 내에서 변경하여 사용 가능합니다.

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

작성자 : 충주시어린이급식관리지원센터
: 충주시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

2026년 1월 금동어린이집 (만3-5세)

일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전 간식 (kcal/g)	★씨없는포도	표고버섯죽	★바나나	들깨죽	★단감
	67/1	108/2	39/1	150/4	51/0
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑮ 상추무침 깍두기	잡곡밥 숙주맑은국⑤ 삼치데리야끼구이⑤⑥ ◆콩가루부추나물⑤⑥ 깍두기	게살굴소스볶음밥⑤⑥⑰ 들깨버섯국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ ◆사과오이무침 배추김치	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기수육+쌈장⑤⑥⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기	백미밥 두부맑은국⑤ 닭살피망볶음⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치
	373/22	341/20	381/11	353/22	354/20
오후 간식 (kcal/g)	★찐고구마&우유②	유부초밥⑤⑥&보리차	마들렌①②⑤⑥&매실차	시리얼&우유②	★채소스틱&아기치즈②
	219/4	188/5	175/2	180/5	73/4
일자/요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전 간식 (kcal/g)	★배	연두부죽②⑤	★키위	애호박달걀죽①	★귤
	48/0	112/2	32/0	78/4	20/0
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 다시마뭇국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ ◆참깨브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 맑은감자국 두부구이+양념장⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 깍두기	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 추가밥 해물완자전⑤⑨ 단무지무침⑬ 배추김치	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑱ 김자반볶음⑤⑥ 배추김치	잡곡밥 실파계란국① 오리훈제구이 청경채나물⑤⑥ 배추김치
	415/17	380/15	396/14	376/26	308/14
오후 간식 (kcal/g)	쌀과자⑤⑥&사과주스	호빵&우유②	★찐단호박&액상요구르트②	★삶은달걀①&숭늉	미니주먹밥⑤&우유②
	113/1	150/6	152/4	93/7	233/6
일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)성검day-국없는날	19일(목)	20일(금)
오전 간식 (kcal/g)	★청포도슬라이스	야채죽②⑥⑯	★사과	감자죽⑤⑥	★방울토마토⑫
	48/0	96/2	28/0	117/2	25/1
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 북어미역국⑤⑥ 계란말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기	잡곡밥 순두부국①⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑱ 애호박나물⑥⑨ 깍두기	오므라이스&케찹①⑤⑫⑮ 미소장국⑤⑥ 미니돈까스①②⑤⑥⑱ 양상추샐러드&드레싱 배추김치	잡곡밥 ♥맑은무국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑱ 갈비양념구이⑤⑥⑱ 연근땅콩조림④⑤⑥ 배추김치
	341/14	391/25	387/13	366/21	442/20
오후 간식 (kcal/g)	미니우동⑤⑥	치킨너겟①⑤⑥⑮&요구르트②	★찐감자&귤주스	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②	크림스프&모닝빵②⑤⑥⑮⑯
	83/3	242/8	93/2	163/6	193/5
일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전 간식 (kcal/g)	★바나나	참치채소죽	★귤	당근버섯죽	★배
	39/1	153/10	20/0	80/2	46/0
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 우거지국⑯ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑧ 깍두기	잡곡밥 들깨수제비국 돈사태찜⑤⑥⑩ ♥무나물⑤ 배추김치	소고기쌀국수⑤⑥⑮ 추가밥 새우살채소전①⑤⑥⑨ 양배추나물⑤⑥ 배추김치	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 목살구이⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 두부김칫국⑤⑨ 닭살깐풍기①⑤⑥⑫⑱ 진미채볶음①⑤⑥⑰ 배추김치
	371/17	417/18	400/27	338/18	399/19
오후 간식 (kcal/g)	호떡④⑤⑥&귤	★찐단호박&우유②	토핑요거트②	미숫가루⑤&크래커	미니약과①②⑤⑥&포도주스
	168/4	122/4	109/6	84/2	155/1
일자/요일	30일(월)	★자연식품제공★ 알레르기 식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
오전 간식 (kcal/g)	★키위				
	32/0				
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 모듬어묵탕⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑮ ◆배추나물 깍두기				
	349/14				
오후 간식 (kcal/g)	물만두⑤⑥⑩&우유②				
	169/8				

원산지 표시	쌀			배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		고등어	삼치	명태	다랑어	가리비	멍게	전복	방어	부세
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	품종	원재료	원재료	원재료	원재료	두부류		원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료
							산	산	산	산	산	산	산	산	산	산					
							가공품	가공품	가공품	가공품	콩국수	콩비지	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품
			산	산	산		산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

* 원산지 표시에 표기되어있지 않은 수산물 사용시 공란에 재료명과 원산지를 반드시 표기해 주세요.

* 재료의 수급 및 어린이 연령에 따라 식품 제공이 어려운 경우, 원의 사정에 따라 식단을 같은 식품군 내에서 변경하여 사용 가능합니다.

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