

2026년 11월 별누리 어린이집 식단

(3-5세 죽식형)

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

영양사: 김도희 (☎033-738-8045)

일자	2(월) 안유준생일	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	단감&두부죽	계살죽①③⑥⑧	포도&부추당근죽	브로콜리죽③⑥	배&참깨죽
점심	백미밥 소고기미역국③⑥⑬ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨	현미밥 열무된장국③⑥ 닭살당면볶음③⑥⑮ 콩나물무침③⑥ 배추김치⑨	백미밥 육개장③⑥⑯ 들기름두부구이⑤ 얼갈이나물③⑥ 깍두기⑨	수수밥 대구살맑은국③⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑱ 느타리버섯볶음③⑥ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국③⑥ 소고기오이볶음③⑥⑯ 가지나물③⑥ 깍두기⑨
오후간식	(떡)케이크①②⑥&우유②	사과&우유②	떡볶이⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	하늘반절편&우유②
열량 / 단백질	772 / 23	675 / 25	735 / 22	663 / 26	699 / 25
일자	9(월)	10(화)	11(수)_국없는 날	12(목)	13(금)
오전간식	사과&닭살죽⑲	누룽지죽	버섯죽	당근죽⑨	방울토마토⑱&연근채소죽③⑥
점심	백미밥 소고기감자국③⑥⑮ 파프리카달걀말이①⑤ 숙주나물③⑥ 배추김치⑨	흑미밥 조갯살된장국③⑥⑱ 제육볶음③⑥⑩ 애호박나물③⑥ 깍두기⑨	카레라이스③⑥ [대.짜장밥③⑥⑩] 치킨너겟①②③⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨	기장밥 달걀실팟국① 소고기채소볶음③⑥⑯ 김구이 깍두기⑨	백미밥 두부된장국③⑥ 고등어양념조림③⑥⑦ 감자채볶음③⑥ 배추김치⑨
오후간식	맘모스빵①②④⑥&우유②	배추전①③⑥&우유②	잔치국수③⑥&우유②	찐단호박&호상요구르트②	핫도그①②⑥⑩&우유②
열량 / 단백질	798 / 24	669 / 26	817 / 25	597 / 29	786 / 32
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	바나나&달걀죽①	새우죽③⑥⑯	귤&오트밀죽②	감자두부죽③	단감&애호박죽③⑥
점심	백미밥 오징어뭇국⑰ 두부케찹조림③⑥⑩⑫⑬⑭ 우엉채볶음③⑥ 배추김치⑨	(조각)콩밥③ 버섯닭은국③⑥ 혼제오리부추볶음③⑥ 오이무침 배추김치⑨	백미밥 미소장국③⑥ 돈까스&(소스)①③⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드①⑤ 깍두기⑨	현미밥 황태국③⑥ 닭살버터구이②⑮ 연근조림③⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨배춧국③⑥ 소고기숙주볶음③⑥⑭ 청경채나물③⑥ 깍두기⑨
오후간식	머핀①②③⑥&우유②	참치주먹밥③&우유②	토마토푸실리파스타②③⑥⑫⑮⑰⑱&우유②	찐감자&우유②	절편&우유②
열량 / 단백질	907 / 34	746 / 32	697 / 22	617 / 30	699 / 24
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금) 장소은생일
오전간식	배&닭살채소죽⑱	바지락살죽②	시금치된장죽③⑥	콩나물죽③⑥	사과&단호박죽
점심	백미밥 아욱국③⑥ 돈육사태찜③⑥⑩ 양배추볶음③⑥ 깍두기⑨	닭갈비덮밥③⑥⑱ 유부맑은국③⑥ 잔멸치(견과)볶음③⑥ 깍두기⑨	기장밥 (들깨)미역국③⑥ 버섯소불고기③⑥⑭ 열무나물③⑥ 배추김치⑨	차조밥 시래깃국③⑥ 임연수구이③⑥ 닭갈버섯장조림①③⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국③⑥⑯ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨
오후간식	롤케이크①②③⑥&우유②	사과&우유②	짜장면①③⑥⑨⑬⑱&우유②	찐고구마&호상요구르트②	(떡)케이크①②⑥&우유②
열량 / 단백질	677 / 23	728 / 39	612 / 21	698 / 28	772 / 23
일자	30(월)				
오전간식	귤&연두부죽③				
점심	백미밥 팽이버섯뭇국 닭살카레볶음③⑥⑮ 근대나물③⑥ 배추김치⑨				
오후간식	핑거스틱빵①②③⑥&우유②				
열량 / 단백질	714 / 25				

☞ 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	한돈	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	소세지케찹조림	혼제오리부추볶음	참치주먹밥	돈까스
국내산	국내산	국내산	국내산		한돈한우	국내산	닭.국내산		국내산	참치-원양	한돈

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



2026년 11월 별누리 어린이집 식단

(1-2세 죽식형)

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

영양사: 김도희 (☎033-738-8045)

일자		2(월) 안유준생일		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)	
오전간식		단감&두부죽		계살죽①③⑥⑧		포도&부추당근죽		브로콜리죽③⑥		배&참깨죽	
점심		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨		현미밥 열무된장국③⑥ 닭살당면볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침③⑥ 배추김치⑨		백미밥 육개장③⑥⑯ 들기름두부구이⑤ 얼갈이나물③⑥ 깍두기⑨		수수밥 대구살맑은국③⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑱ 느타리버섯볶음③⑥ 배추김치⑨		백미밥 우거지된장국③⑥ 소고기오이볶음③⑥⑯ 가지나물③⑥ 깍두기⑨	
오후간식		(떡)케이크①②⑥&우유②		사과&우유②		메추리알어묵볶이①③⑥&우유②		찐고구마&우유②		후리카케주먹밥③⑥&우유② (해반 절편)	
열량	단백질	502	15	439	16	474	18	431	17	460	16
일자		9(월)		10(화)		11(수)_국없는 날		12(목)		13(금)	
오전간식		사과&닭살죽⑱		누룽지죽		버섯죽		당근죽⑨		방울토마토⑬&연근채소죽③⑥	
점심		백미밥 소고기감자국③⑥⑯ 파프리카달걀말이①⑤ 숙주나물③⑥ 배추김치⑨		흑미밥 조갯살된장국③⑥⑱ 제육볶음③⑥⑱ 애호박나물③⑥ 깍두기⑨		카레라이스③⑥ [대.짜장밥③⑥⑲] 치킨너겟①②③⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨		기장밥 달걀실팟국① 소고기채소볶음③⑥⑯ 김구이 깍두기⑨		백미밥 두부된장국③⑥ 고등어양념조림⑤⑥⑦ 감자채볶음③⑥ 배추김치⑨	
오후간식		맘모스빵①②④⑥&우유②		배추전①③⑥&우유②		잔치국수③⑥&우유②		찐단호박&호상요구르트②		핫도그①②⑥⑲&우유②	
열량	단백질	519	16	435	17	531	16	388	19	511	21
일자		16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
오전간식		바나나&달걀죽①		새우죽③⑥⑯		귤&오트밀죽②		감자두부죽③		단감&애호박죽③⑥	
점심		백미밥 오징어뭇국⑰ 두부케찹조림⑤⑥⑫ 우엉채볶음③⑥ 배추김치		(조각)콩밥⑤ 버섯닭은국③⑥ 훈제오리부추볶음③⑥ 오이무침 배추김치⑨		백미밥 미소장국③⑥ 돈까스&(소스)①③⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드①⑤ 깍두기⑨		현미밥 황태국③⑥ 닭살버터구이②⑮ 연근조림③⑥ 배추김치⑨		백미밥 들깨배춧국③⑥ 소고기숙주볶음③⑥⑯ 청경채나물③⑥ 깍두기⑨	
오후간식		머핀①②⑤⑥&우유②		참치주먹밥⑤&우유②		토마토푸실리파스타②③⑥⑫⑮⑰⑱&우유②		찐감자&우유②		(물)찐만두⑤⑥⑩&우유②	
열량	단백질	531	21	485	21	453	14	401	19	410	17
일자		23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)장소은생일	
오전간식		배&닭살채소죽		바지락살죽②		시금치된장죽③⑥		콩나물죽③⑥		사과&단호박죽	
점심		백미밥 아욱국③⑥ 돈육사태찜③⑥⑩ 양배추볶음③⑥ 깍두기⑨		닭갈비덮밥③⑥⑱ 유부맑은국③⑥ 잔멸치(견과)볶음③⑥ 깍두기⑨		기장밥 (들깨)미역국③⑥ 버섯소불고기③⑥⑯ 열무나물③⑥ 배추김치⑨		차조밥 시래깃국③⑥ 임연수구이③⑥ 달걀버섯장조림①③⑥ 배추김치⑨		백미밥 소고기미역국③⑥⑯ 닭강정①③⑥⑫⑮ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨	
오후간식		롤케이크①②③⑤⑥&우유②		사과&우유②		짜장면①③⑥⑨⑬⑱&우유②		찐고구마&호상요구르트②		(떡)케이크①②⑥&우유②	
열량	단백질	440	15	473	25	398	14	454	18	502	15
일자		30(월)									
오전간식		귤&연두부죽③									
점심		백미밥 팽이버섯뭇국 닭살카레볶음③⑤⑮ 근대나물③⑥ 배추김치⑨									
오후간식		핑거스틱빵①②③⑥&우유②									
열량	단백질	464	16								

☞ 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	한돈	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		한돈한우	국내산	닭-국내산	국내산	참치-원양	한돈

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



2026년 11월 어린이 식단

(식단 참고사항)

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

√ 평가제 및 영양기준, 센터 가이드라인

☞ 자연식 간식(🍎)을 주 3회 이상 제공합니다.
- 매주 3회 이상 신선한 과일 또는 채소를 제공합니다.

☞ 우유(🥛) 및 유제품(🥛) 1일 1회 제공합니다.
- 어린이는 하루 우유 섭취량을 400ml로 권장합니다. 한 컵은 기관에서 한 컵은 집에서 섭취하도록 해 주세요^^

☞ 튀김류 주 2회 이하 제공합니다.

☞ 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침에 의거 어린이식단에는 영양성분(열량, 단백질)을 표시하여 제공합니다.

☞ 식단 제공 시 "어린이 기호식품 품질인증", "나트륨·당류 저감 식품" 우선 사용을 권장합니다.(식품안전나라 www.foodsafetykorea.go.kr)

☞ 알레르기 유발식품 표시 식단을 제공합니다.
- 아래 식품은 알레르기를 유발할 수 있는 식품들이며 개인마다 알레르기를 유발할 수 있는 식품이 다르므로 사전에 알레르기 조사를 하고 해당 식품은 주의하여 제공하시기 바랍니다.
  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.

√ 원주시센터 특화 식단

☞ 중식형 식단은 주 2회(화, 목) 오전간식을 '죽'으로 제공합니다.

☞ 푸드레인보우 식단을 제공합니다.
- 푸드레인보우 식단: 매월 다른 색의 제철 식재료를 이용한 2가지 메뉴를 제공합니다.
- 배추: 식이섬유와 비타민C가 풍부해 장 건강과 면역 기능 유지에 도움이 됩니다.

☞ 월 1회 어린이들의 저염식 섭취를 위해 '국없는 날'로 식단을 제공합니다.

☞ 밥류, 김치류, 유제품류, 과일류, 빵류, 떡류는 기관 사정에 따라 동일 식품군 내에서 변경 가능합니다.

√ 간식 제공 시 유의 사항

☞ 떡 배식의 경우 배식 전 굳어짐이 없는지 확인

☞ 배식 및 식사 시간 동안 반드시 해당 시설 관계자의 모니터링 필요

☞ 연령에 맞는 배식 관리 필요
- 관리시설에 급식 및 간식으로 제공되는 음식은 영유아가 씹고 삼키는데 지장이 없도록 작은 크기로 잘라서 제공
- 떡류 간식 변경 시, 식단감수 요청(떡 종류 변경 시, 감수 없이 변경 가능)

√ 원산지 표시 대상

☞ 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용되는 백미, 현미, 찹쌀

☞ 배추김치: 사용한 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루

☞ 콩: 두부류(가공두부, 유바는 제외), 콩비지, 콩국수

☞ 육류(가공품 포함): 쇠고기(한우·육우·젖소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기

☞ 수산물(가공품 포함): 명태(북어채, 황태 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 다랑어, 주꾸미, 아귀, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세

☞ 식육&어육 가공품(완제품) 사용 시, 해당 제품의 알레르기 성분을 확인해주세요.

√ 생일식단(생일 행사로 인해 추가로 메뉴를 더 급식하는 경우, 적정 급식량에서 10-20% 급식량을 줄여 급식해 주세요☺)

☞ 생일식단_4가지 식단 중 택1 하여 사용(기관 내 사정에 맞게 변경 가능)
- 식단 사용 시 제철과일명은 원에서 제공하는 과일명으로 명확하게 표기해주시기 바랍니다.

일자	생일식단1		생일식단2		생일식단3		생일식단4	
오전간식	🍎제철과일		🍎제철과일		🍎제철과일		🍎제철과일	
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육불고기⑤⑥⑩ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨		백미밥 (들깨)미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 동태전①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②	
유아 영아 열량/단백질	772/23	502/15	717/18	466/12	628/19	443/12	762/26	495/17

* 영유아 연령별 조리법 및 배식법은 표준레시피를 참고하세요.