



2026년 7월 이지더원어반포레어린이집 식단

(1-2세 중식형) (3-5세 중식형)

원주시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
영양사: 김도희 (☎033-738-8045)

일자	단위: 열량(Kcal)&단백질(g)		1(수)_국 없는 날		2(목)		3(금)		4(토)	
오전간식	☞ 알레르기 유발식품		씨리얼&우유②⑤⑥		참깨죽		🍎바나나		우유②	
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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.		카레라이스⑤⑥⑩ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 과일샐러드②⑫ 깍두기⑨		기장밥 해물된장국⑤⑥⑧⑨⑳㉑㉒ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 애호박새우젓국⑨ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		참치채소볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	☞ 푸드레인보우: 가지(보라색)		어묵탕⑤⑥		🍎단호박찜&호상요구르트②		약과①②⑤⑥&우유② 절편&우유②			
열량 단백질			531 20		402 20		428 10		260 13	
일자	6(월)		7(화)		8(수)		9(목)		10(금)	
오전간식	🍎참외		게살죽①⑤⑥⑧		우유미숫가루②⑤		호박된장죽⑤⑥		🍎사과	
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 들기름두부구이+양념장⑤⑥ 양송이브로콜리볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨		차조밥 근대된장국⑤⑥ 닭살데리야까볶음⑤⑥⑮⑱ 연근깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨		☺돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 채소달걀찜① 배추김치⑨		흑미밥 바지락살맑은국㉒ 너비아니구이⑤⑥⑩⑱ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 버섯된장국⑤⑥ 임연수양념조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	카스테라①②⑥&우유②		핫도그①②⑥⑩&우유②		잔치국수⑤⑥		🍎찜감자&우유②		팝콘치킨①②⑤⑥⑮&우유②	
열량 단백질	433 14		479 16		464 19		375 15		389 17	
일자	13(월)		14(화)		15(수)_초복		16(목)		17(금)	
오전간식	🍎방울토마토		두부죽⑤		🍎수박		소고기장국죽⑤⑥⑩		제헌절	
점심	백미밥 도토리묵냉국⑤⑥⑨ 훈제오리파프리카볶음 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 감자수제비국⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 보양삼계탕⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 맑은순두부탕①⑤⑥ 돈육동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑱ 김구이 배추김치⑨			
오후간식	후레쉬크림샌드위치①②⑥&우유②		팽이버섯달걀전①⑤⑥&우유②		유부주먹밥⑤⑥&우유②		🍎단호박찜&호상요구르트②			
열량 단백질	353 11		477 18		448 19		413 16		203 7	
일자	20(월)		21(화)		22(수)		23(목)		24(금)	
오전간식	🍎키위		열갈이된장죽⑤⑥		씨리얼&우유②⑤⑥		전복죽㉒		🍎포도	
점심	백미밥 두부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 오징어국㉑ 닭살버터구이②⑮ ☺찜가지무침 깍두기⑨		소고기버섯밥+양념장⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 실파달걀국① 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 미역된장국⑤⑥ 소고기두부조림⑤⑥⑩ (들깨)무나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	후레쉬비①②⑥&우유②		물만두⑤⑥⑩&우유②		메밀소바③⑤⑥		🍎(군)찜감자&우유②		잼모닝빵①②⑤⑥&우유②	
열량 단백질	360 15		403 22		516 18		378 17		476 16	
일자	27(월)		28(화)		29(수)		30(목)		31(금)	
오전간식	🍎자두		브로콜리죽⑤⑥		🍎참외		양송이죽⑤⑥		🍎복숭아㉑	
점심	백미밥 미소장국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 복어국⑤⑥ 버섯소불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		새우달걀볶음밥①⑤⑥⑨ 미역국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 아욱국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 오이냉국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥&우유②		감자전⑤⑥&우유②		후리가게주먹밥⑤⑥&우유②		🍎바나나&호상요구르트②		채소스크램블에그①②⑤&우유② 기정떡&우유②	
열량 단백질	392 13		420 16		363 14		387 16		384 13	

원산지 표시											
쌀(백미, 현미, 찰쌀)	돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기(국내산일 경우 육종 기입 - 한우&육우&젓소)	콩						
밥	농지			불고기용	장조림용	국거리용	볶음용	두부	연두부	순두부	
국내산	국내산	국내산	국내산	한우	한우	한우	한우	국내/외국산	국내/외국산	국내/외국산	
배추김치		수산물			식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물완자전, 치킨너겟 등)						
배추	고춧가루	고등어	전복		치킨너겟	참치채소볶음밥	हां도그	너비아니구이	팝콘치킨	훈제오리 파프리카볶음	돈육동그랑땡
국내산	국내산	국산	국산		닭(국내산)	참치(원양산)	돈육(국내산)	돈육(국내산)	닭(국내산)	오리(국내산)	돈육(국내산)

· 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경 되는 즉시 재안내 해드리도록 하겠습니다.
*영유아 연령별 조리법 및 배식법은 표준레시피를 참고하세요.(완제품 사용 시, 해당 제품의 알레르기 성분을 확인해 주세요.)



2026년 7월 어린이 식단

(식단 참고사항)

✓ 영양기준, 식단 운영·관리 지침

- ☞ 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) ⑲잔
 - 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.
- ☞ 푸드레인지보우 식단을 제공합니다.
 - 푸드레인지보우 식단: 매월 다른 색의 제철 식재료를 이용한 2가지 메뉴를 제공합니다.
 - 가지: 가지의 보라색 껍질에는 안토시아닌계 색소인 히아신과 나스닌이 풍부하여 혈관의 노폐물 제거와 항암효과를 가지고 있음 수분과 칼륨이 다량 함유되어 있어 이뇨 작용을 촉진하여 체내 노폐물 배출에 도움을 줌
- ☞ 월 1회 어린이들의 저염식 섭취를 위해 ‘국없는 날’로 식단을 제공합니다.
- ☞ **밥류, 김치류, 유제품류, 과일류, 빵류, 떡류**는 기관 사정에 따라 동일 식품군 내에서 변경 가능합니다.

✓ 급·간식 제공 시 유의 사항

- ☞ 떡 배식의 경우 배식 전 굳어짐이 없는지 확인
- ☞ 배식 및 식사 시간 동안 반드시 해당 시설 관계자의 모니터링 필요
 - 렌틸콩밥: 렌틸콩 잘게 부수어 제공
- ☞ 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, 찰쌀
- ☞ 배추김치: 사용한 배추(열갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루
- ☞ 콩: 두부류(가공두부, 유바는 제외), 콩비지, 콩국수
- ☞ 육류(가공품 포함): 쇠고기(한우·육우·젖소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소, 산양 포함)
- ☞ 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

✓ 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 **제철과일명을 명확하게 표기**해주시기 바랍니다.

일자	생일식단1		생일식단2		생일식단3		생일식단4	
오전간식	🍎제철과일		🍎제철과일		🍎제철과일		🍎제철과일	
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육불고기⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨		백미밥 (들깨)미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 동태전①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②	
유아 열량/단백질	영아	682/22 444/14	625/17 406/11		621/19 404/12		667/25 434/17	