



2026년 10월 이지더원어반포레어린이집 식단

(0-2세 / 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) 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲젓 *19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다. ☺푸드레인보우: 고구마(보라색)						1(목)		2(금)	
오전간식								감자죽⑤⑥		🍎사과	
점심								차조밥 바지락살맑은국⑩ 돼지고기수육⑩ 양배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 설렁탕⑥⑩ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑬ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식								🍎찐고구마&호상요구르트②		김가루주먹밥⑤⑥&우유② 기정떡&우유②	
열량 단백질								423	17	523	17
				805	26						
일자		5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)	
오전간식		대체휴일		양배추죽		🍎키위		누룽지죽		한글날	
점심				기장밥 미역국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑩ 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		백미밥 실파된장국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨		흑미밥 닭개장⑤⑥⑮ 두부양념구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식				☺고구마범벅①⑤&우유②		구운삶은달걀①&우유②		🍎찐감자&우유②			
열량 단백질				383	13	403	17	343	14		
일자		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)	
오전간식		🍎배		소고기죽⑤⑥⑩		씨리얼⑤⑥&우유②		영양닭죽⑮		🍎단감	
점심		백미밥 콩나물국⑤ ☺고구마닭갈비⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 근대된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치건과⑭볶음⑤⑥ 배추김치⑨		돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 햄채소볶음밥①②⑤⑥⑩⑮⑯ 감자국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 소고기묵국⑩ 삼치카레구이⑤⑥ 김구이 배추김치⑨		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		과배기①②⑤⑥&우유②		물찐만두⑤⑥⑩&우유②		쌀국수⑤⑥		🍎찐단호박&호상요구르트②		팽이버섯달걀찜①⑤⑥&우유②	
열량 단백질		459	14	477	22	438 650	16 21	405	19	323	13
일자		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)	
오전간식		🍎포도		참치죽		🍎바나나		전복죽⑩		🍎방울토마토⑫	
점심		백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨		콩밥⑤ 복쌈국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 부추달걀국① 마파두부⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 닭곰탕⑮ 미트볼채소볶음⑤⑥⑩⑯ 오이무침 배추김치⑨	
오후간식		크림빵①②⑥&우유②		감자튀김⑤&우유②		유부주먹밥⑤⑥&우유②		🍎찐고구마&우유②		핫케이크①②⑤⑥&우유② 꿀설기&우유②	
열량 단백질		423	14	451	17	475	18	427	15	406 601	16 24
일자		26(월)		27(화)		28(수) 국없는날		29(목)		30(금)	
오전간식		🍎사과		표고버섯죽		씨리얼⑤⑥&우유②		콩죽⑤		🍎굴	
점심		백미밥 순두부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨		차조밥 순살돈육감자탕⑤⑥⑩ 명란달걀찜① 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		짜장밥⑤⑥⑩ 새우튀김①⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 어묵국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 버섯미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		마들렌①②⑥&우유②		☺고구마전⑤⑥&우유②		우동⑤⑥		🍎찐감자&호상요구르트②		프렌치토스트①②⑤⑥&우유②	
열량 단백질		422	17	411	15	458	15	417	16	417	18

원산지 표시										
쌀(백미, 현미, 잡쌀)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기(국내산일 경우 육종 기입 - 한우&육우&젖소)				콩	
밥	누룽지				불고기용	장조림용	국거리용	볶음용	두부	연두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	한우	한우	한우	국내/외국산	국내/외국산
배추김치		수산물			식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물완자전, 치킨너겟 등)					
배추	고춧가루	전복			두부스테이크	돈까스	훈제오리볶음	참치죽	미트볼채소볶음	
국내산	국내산	국산			두부(국내/외국산)	돈육(국내산)	오리(국내산)	참치(원양산)	돈육(국내산)	

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



가을 제철 식재료

"안전하고 건강하게 섭취하기"

10

제철 식재료는 특정 시기나 계절에 수확하여 맛과 영양을 풍부하게 즐길 수 있는 채소, 과일, 해산물 등을 말합니다. 신선한 바람이 불기 시작하는 가을에는 감, 사과, 배, 고구마, 밤, 버섯, 전어 등 다양한 제철 식재료를 만날 수 있습니다. 제철 식재료는 계절의 맛과 풍미를 즐길 수 있다는 장점이 있지만, 식재료를 어떻게 선택하고 세척, 손질하며 보관하고 조리하는지에 따라 안전한 식생활이 달라질 수 있습니다.

가을이 오면 맛이 더 깊어지는 제철 식재료

감

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 미네랄과 비타민 A·C가 풍부하여 피로 해소와 건강 유지에 도움
- 구입요령: 당도 높은 단감은 열매의 배꼽 부위가 선홍색을 띄며, 전체적으로 얼룩이 없고 과육이 단단한 것
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기


배

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 루테올린이라는 성분과 비타민C가 풍부하여 기관지 건강 유지에 도움
- 구입요령: 껍질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 끈적이지 않고 육질이 단단하며 상상한 것
- 보관방법: 비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기


사과

- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민C 함량이 높아 피부미용에 탁월하며 면역력 증강에 도움
- 구입요령: 껍질의 색이 고르고 밝은 느낌을 주며, 흠집이 없고 꼭지가 빠지지 않은 것
- 보관방법: 에틸렌 발생량이 많아 다른 과일·채소를 쉽게 숙성 시키므로 서늘한 곳에 따로 보관하기


밤

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 탄수화물과 식이섬유, 비타민C, 칼륨 등이 풍부하여 에너지 보충에 도움
- 구입요령: 껍질이 깨끗하고 알이 굵고 윤기나며, 단단하고 묵직한 것
- 보관방법: 소금물에 약 1시간 담근 후 깨끗이 씻어 그늘에서 말린 후 지퍼백이나 비닐봉지에 담아 습기가 차지 않도록 하여 냉장 보관하기 (장기간 보관 시 삶아 냉동 보관)


전어

- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기


대하

- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부
- 구입요령: 껍질이 투명하고 윤기가 있으며 머리가 단단하게 붙어있는 것
- 보관방법: 냉장보관하거나 장기간 보관 시 물기를 제거한 후 1회 분량씩 냉동 보관하기



가을 산행, 야생버섯 섭취하지 않도록 주의하세요!



■ 식용불가
■ 식용가능

야생버섯 잘못된 상식



빛깔이 화려해야 독버섯이다



나무에서 자란 버섯은 식용 가능하다



온수저가 변색되어야 독버섯이다



가지나 들기름과 함께 요리하면 독성이 사라진다



독버섯 섭취 시 대처 요령

구토, 설사, 발열, 호흡곤란, 환각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.



출처 : 원주시어린이·사회복지급식관리지원센터, 식품의약품안전처 블로그

‘원주시어린이·사회복지급식관리지원센터’ 카카오톡채널을 통해 더 많은 소식을 받아보세요◎

#원주시 #어린이·사회복지급식관리지원센터



카메라로 QR코드를 찍으면 카카오톡채널이 열려요

