

# 2026년 11월
# 이지더원어반포레 어린이집 식단

(0-2세 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 | 게살죽①⑤⑥⑧ | 포도 | 브로콜리죽⑤⑥ | 배 |
| 점심 | 백미밥<br>수제비국⑥<br>돈육연근조림⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 현미밥<br>열무된장국⑤⑥<br>닭살당면볶음⑤⑥⑮<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>육개장⑤⑥⑯<br>들기름두부구이⑤<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>대구살맑은국⑤⑥<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑯<br>느타리버섯볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>우거지된장국⑤⑥<br>소고기오이볶음⑤⑥⑯<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 모닝빵①②⑤⑥&우유② | 단호박튀김⑤⑥&우유② | 메추리알어묵볶이①⑤⑥&우유② | 찐고구마&우유② | 후리가케주먹밥⑤⑥&우유② |
| 열량 / 단백질 | 410 / 15 | 439 / 16 | 409 / 16 | 431 / 17 | 364 / 14 |
| 일자 | 9(월) | 10(화) | 11(수)_국없는날 | 12(목) | 13(금) |
| 오전간식 | 사과 | 누룽지죽 | 씨리얼⑤⑥&우유② | 새우죽⑨ | 방울토마토⑫ |
| 점심 | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>파프리카달걀말이①⑤<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>조갯살된장국⑤⑥⑱<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 카레라이스⑤⑥<br>치킨너겟①②⑤⑥⑮<br>브로콜리무침<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>달걀실팟국①<br>소고기채소볶음⑤⑥⑯<br>김구이<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>두부된장국⑤⑥<br>고등어양념조림⑤⑥⑦<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 맘모스빵①②④⑥&우유② | 배추전①⑤⑥&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 | 귤 | 두부죽⑤ | 단감 |
| 점심 | 백미밥<br>오징어뭇국⑰<br>두부케찹조림⑤⑥⑫<br>우엉채볶음⑤⑥<br>배추김치 | 흑미밥⑤<br>버섯맑은국⑤⑥<br>훈제오리부추볶음⑤⑥<br>오이무침<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>미소장국⑤⑥<br>돈까스&(소스)①⑤⑥⑩⑫⑯<br>양상추샐러드①⑤<br>깍두기⑨ | 현미밥<br>황태국⑤⑥<br>닭살버터구이②⑮<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>들깨배춧국⑤⑥<br>소고기숙주볶음⑤⑥⑯<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 머핀①②⑤⑥&우유② | 참치주먹밥⑤&우유② | 토마토푸실리파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱&우유② | 찐감자&우유② | 물만두⑤⑥⑩&우유② |
| 열량 / 단백질 | 440 / 17 | 485 / 21 | 398 / 13 | 401 / 19 | 340 / 15 |
| 일자 | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) |
| 오전간식 | 배 | 시금치된장죽⑤⑥ | 씨리얼⑤⑥&우유② | 콩나물죽⑤⑥ | 사과 |
| 점심 | 백미밥<br>아욱국⑤⑥<br>돈육사태찜⑤⑥⑩<br>양배추볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>미역국⑥<br>버섯소불고기⑤⑥⑯<br>열무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 닭갈비덮밥⑤⑥⑮<br>유부맑은국⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>시래깃국⑤⑥<br>임연수구이⑤⑥<br>달걀버섯장조림①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>소고기감잣국⑯<br>두부양념조림⑤⑥<br>김자반⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 롤케이크①②⑤⑥&우유② | 짜장면①⑤⑥⑩⑮⑯⑱&우유② | 새우채소전①⑤⑥⑨ | 찐고구마&호상요구르트② | 어묵핫바⑤⑥⑧&우유② |
| 열량 / 단백질 | 370 / 12 | 398 / 14 | 470 / 24 | 454 / 18 | 365 / 15 |
| 일자 | 30(월) | | | | |
| 오전간식 | 귤 | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>팽이버섯뭇국<br>닭살카레볶음⑤⑥⑮<br>근대나물⑤⑥<br>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 | 국내산:한우 | 국내산:한우 | 국내산:한우 | 국내산:한우 | 국내/외국산 | 국내/외국산 | 국내/외국산 |

| 배추김치 | | 수산물 | | | 식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물완자전, 치킨너겟 등) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 배추 | 고춧가루 | 고등어 | 오징어 | | 너비아니구이 | 치킨너겟 | 핫도그 | 소세지케찹조림 | 훈제오리부추볶음 | 참치주먹밥 | 돈까스 |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | 국내산:돈육 | 국내산 | 국내산:돈육 | 국내산:돈육 | 국내산 | 원양산 | 국내산:돈육 |

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



# 2026년 11월
# 이지더원어반포레 어린이집 식단

(3-5세 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 | 게살죽①⑤⑥⑧ | 포도 | 브로콜리죽⑤⑥ | 배 |
| 점심 | 백미밥<br>수제비국⑥<br>돈육연근조림⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 현미밥<br>열무된장국⑤⑥<br>닭살당면볶음⑤⑥⑮<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>육개장⑤⑥⑯<br>들기름두부구이⑤<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>대구살맑은국⑤⑥<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑯<br>느타리버섯볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>우거지된장국⑤⑥<br>소고기오이볶음⑤⑥⑯<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 모닝빵①②⑤⑥&우유② | 단호박튀김⑤⑥&우유② | 떡볶이⑤⑥&우유② | 찐고구마&우유② | 바람떡&우유② |
| 열량 / 단백질 | 631 / 23 | 675 / 25 | 635 / 20 | 663 / 26 | 552 / 20 |
| 일자 | 9(월) | 10(화) | 11(수)_국없는날 | 12(목) | 13(금) |
| 오전간식 | 사과 | 누룽지죽 | 씨리얼⑤⑥&우유② | 새우죽⑨ | 방울토마토⑫ |
| 점심 | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>파프리카달걀말이①⑤<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>조갯살된장국⑤⑥⑱<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 카레라이스⑤⑥<br>치킨너겟①②⑤⑥⑮<br>브로콜리무침<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>달걀실팟국①<br>소고기채소볶음⑤⑥⑯<br>김구이<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>두부된장국⑤⑥<br>고등어양념조림⑤⑥⑦<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 맘모스빵①②④⑥&우유② | 배추전①⑤⑥&우유② | 잔치국수⑤⑥ | 찐단호박&호상요구르트② | 핫도그①②⑥⑩&우유② |
| 열량 / 단백질 | 629 / 21 | 669 / 26 | 822 / 24 | 597 / 29 | 671 / 30 |
| 일자 | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목) | 20(금) |
| 오전간식 | 바나나 | 소고기장국죽⑤⑥⑯ | 귤 | 두부죽⑤ | 단감 |
| 점심 | 백미밥<br>오징어뭇국⑰<br>소세지케찹조림⑤⑥⑩⑫⑮⑯<br>우엉채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥⑤<br>버섯맑은국⑤⑥<br>훈제오리부추볶음⑤⑥<br>오이무침<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>미소장국⑤⑥<br>돈까스&(소스)①⑤⑥⑩⑫⑯<br>양상추샐러드①⑤<br>깍두기⑨ | 현미밥<br>황태국⑤⑥<br>닭살버터구이②⑮<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>들깨배춧국⑤⑥<br>소고기숙주볶음⑤⑥⑯<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 머핀①②⑤⑥&우유② | 참치주먹밥⑤&우유② | 토마토푸실리파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱&우유② | 찐감자&우유② | 절편&우유② |
| 열량 / 단백질 | 766 / 29 | 746 / 32 | 612 / 20 | 617 / 30 | 592 / 22 |
| 일자 | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) |
| 오전간식 | 배 | 시금치된장죽⑤⑥ | 씨리얼⑤⑥&우유② | 콩나물죽⑤⑥ | 사과 |
| 점심 | 백미밥<br>아욱국⑤⑥<br>돈육사태찜⑤⑥⑩<br>양배추볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>미역국⑥<br>버섯소불고기⑤⑥⑯<br>열무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 닭갈비덮밥⑤⑥⑮<br>유부맑은국⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>시래깃국⑤⑥<br>임연수구이⑤⑥<br>달걀버섯장조림①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>소고기감잣국⑯<br>두부양념조림⑤⑥<br>김자반⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 롤케이크①②⑤⑥&우유② | 짜장면①⑤⑥⑩⑮⑯⑱&우유② | 새우채소전①⑤⑥⑨ | 찐고구마&호상요구르트② | 어묵핫바⑤⑥⑧&우유② |
| 열량 / 단백질 | 569 / 19 | 612 / 21 | 722 / 37 | 698 / 28 | 561 / 24 |
| 일자 | 30(월) | | | | |
| 오전간식 | 귤 | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>팽이버섯뭇국<br>닭살카레볶음⑤⑥⑮<br>근대나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | |
| 오후간식 | 핑거스틱빵①②⑤⑥&우유② | | | | |
| 열량 / 단백질 | 602 / 23 | | | | |

☞ 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 | 국내산:한우 | 국내산:한우 | 국내산:한우 | 국내산:한우 | 국내/외국산 | 국내/외국산 | 국내/외국산 |
| 배추김치 | | 수산물 | | | 식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물완자전, 치킨너겟 등) | | | | | | |
| 배추 | 고춧가루 | 고등어 | 오징어 | | 너비아니구이 | 치킨너겟 | 핫도그 | 소세지케찹조림 | 훈제오리부추볶음 | 참치주먹밥 | 돈까스 |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | 국내산:돈육 | 국내산 | 국내산:돈육 | 국내산:돈육 | 국내산 | 원양산 | 국내산:돈육 |

· 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**, **떡류**는 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 표기**해주시기 바랍니다.

| 일자 | 생일식단1 | | 생일식단2 | | 생일식단3 | | 생일식단4 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 🍎제철과일 | | 🍎제철과일 | | 🍎제철과일 | | 🍎제철과일 | |
| 점심 | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>닭강정①⑤⑥⑫⑮<br>과일샐러드②⑫<br>배추김치⑨ | | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>잡채⑤⑥<br>배추김치⑨ | | 백미밥<br>닭살미역국⑤⑥⑮<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>오이샐러드①⑤<br>배추김치⑨ | | 백미밥<br>(들깨)미역국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>동태전①⑤⑥<br>배추김치⑨ | |
| 오후간식 | 케이크①②⑥&우유② | | 케이크①②⑥&우유② | | 케이크①②⑥&우유② | | 케이크①②⑥&우유② | |
| 유아 / 영아<br>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.