



2026년 10월 동문디이스트 어린이집 식단

(1-2세 죽식형)



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

영양사: 김도희 (☎033-738-8045)

일자					1(목)		2(금)		3(토)				
오전 간식	☞ 단위: 열량(Kcal)&단백질(g)				감자죽⑤⑥		🍎사과&달걀찜죽①						
점심	☞ 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.				차조밥 바지락살맑은국⑮ 돼지고기수육⑩ 양배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 설렁탕+(소면)⑥⑮ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑮&(소스) 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		개천절				
	☞ 🌈 푸드레인보우: 고구마(보라색)				🍎찐고구마&호상요구르트②		김가루주먹밥⑤⑥&우유②						
열량 단백질					423	17	640	22					
일자	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		10(토)		
오전 간식			양배추죽		🍎키위&채소죽⑤⑥		누룽지죽				우유②		
점심	대체휴일		기장밥 (들깨)미역국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑮ 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		백미밥 실파된장국⑤⑥ 돈까스&(소스)①⑤⑥⑩⑫⑮ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨		흑미밥 닭가슴살⑤⑥⑮ 두부양념구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨		한글날		비빔밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 배추김치⑨		
			😊고구마범벅①⑤&우유②		(구운)삶은달걀①&우유②		🍎찐감자&우유②						
열량 단백질	383		13		472		19		343		14		
												190	7
일자	12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		17(토)		
오전 간식	🍎배&애호박죽⑤⑥		소고기죽⑤⑥⑮		치즈죽②		영양닭죽⑮		🍎단감&당근죽		우유②		
점심	백미밥 콩나물국⑤ 😊고구마닭갈비⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 근대된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치(건과)⑭볶음⑤⑥ 배추김치⑨		돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 어묵(채)조림⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 소고기뭇국⑮ 삼치카레구이⑤⑥ 김구이 배추김치⑨		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기뭇밥(규동)⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨		
	과배기①②⑤⑥&우유②		(물)찐만두⑤⑥⑩&우유②		쌀국수⑤⑥&우유②		🍎찐단호박&호상요구르트②		팽이버섯달걀찜①⑤⑥&우유②				
열량 단백질	529	16	477	22	442	17	405	19	391	15	225	9	
일자	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		24(토)		
오전 간식	🍎포도&두부죽⑤		참치죽		🍎바나나&오트밀죽②		전복죽⑮		🍎(방울)토마토⑫&근대된장죽⑤⑥		우유②		
점심	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ (들깨)무나물⑤⑥ 배추김치⑨		(조각)콩밥⑤ 복어국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 부추달걀국① 마파두부⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 닭곰탕⑮ 미트볼채소볶음⑤⑥⑩⑮ 오이무침 배추김치⑨		크림리조트② 미소장국⑤⑥ 깍두기⑨		
	(슈)크림빵①②⑥&우유②		맛감자(감자튀김)⑤&우유②		유부주먹밥⑤⑥&우유②		🍎찐고구마&우유②		햇케이크①②⑤⑥&우유②				
열량 단백질	500	16	451	17	530	19	427	15	476	18	173	5	
일자	26(월)		27(화)		28(수)_국없는 날		29(목)		30(금)		31(토)		
오전 간식	🍎사과&자죽⑩		표고버섯죽		단호박죽		콩죽⑤		🍎굴&😊고구마죽		우유②		
점심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨		차조밥 순살돈육감자탕⑤⑥⑩ 명란달걀찜① 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		짜장밥⑤⑥⑩ [대:카레라이스⑤⑥⑩] 새우튀김+(소스)①⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 어묵국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 우영(채)조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 버섯미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥(추가밥) 만둣국①⑤⑥⑩ 깍두기⑨		
	마들렌①②⑥&우유②		😊고구마(채)전⑤⑥&우유②		우동⑤⑥&우유②		🍎찐감자&호상요구르트②		프렌치토스트①②⑤⑥&우유②				
열량 단백질	532	19	411	15	427	15	417	16	459	19	201	7	

원산지 표시

쌀(백미, 현미, 찰쌀)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기(국내산일 경우 육종 기업 - 한우&육우&젓소)				콩		
밥	누룽지				불고기용	장조림용	국거리용	볶음용	두부	연두부	순두부
국내산		국내산			국내산/ 한우				국내산		
배추김치		수산물			식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물완자전, 치킨너겟 등)						
배추	고춧가루	전복			두부스테이크		돈까스	훈제오리볶음	참치죽		미트볼채소볶음
국내산		국내산			국내산/ 수입산						

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



2026년 10월 동문디이스트 어린이집 식단

(이유식)

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

중식	일자		단위: 열량(Kcal)/단백질(g) 돌 전에 피해야 할 식품: 땅콩, 생우유, 달걀흰자, 등푸른생선, 꿀, 토마토, 복숭아, 향이 강한 채소, 섬유질이 많은 채소	1(목)				2(금)		3(토)				
	초기(4-5개월)			쌀미음				쌀미음		개천절				
	열량	단백질		48	1	48	1							
	중기(6-8개월)			달걀노른자양배추죽①				두부시금치죽⑤						
	열량	단백질		87	3	64	2							
	후기(9-11개월)			달걀노른자양배추무른밥①				두부시금치무른밥⑤						
	열량	단백질		130	4	96	3							
중식	일자		5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		10(토)	
	초기(4-5개월)		대체휴일		소고기미음⑩		소고기미음⑩		소고기미음⑩		한글날		흑미미음	
	열량	단백질			41	1	41	1	41	1			43	1
	중기(6-8개월)				소고기버섯죽⑩		달걀노른자오이죽①		두부청경채죽⑤				현살생선아욱죽	
	열량	단백질			74	3	85	3	62	2			67	3
	후기(9-11개월)				소고기버섯무른밥⑩		달걀노른자오이무른죽①		두부청경채무른죽⑤				현살생선아욱무른밥	
	열량	단백질			110	5	128	4	93	3			110	5
중식	일자		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		17(토)	
	초기(4-5개월)		배미음		배미음		배미음		애호박미음		애호박미음		애호박미음	
	열량	단백질	28	1	28	1	28	1	27	1	27	1	27	1
	중기(6-8개월)		닭살당근죽⑮		달걀노른자근대죽①		소고기배죽⑮		닭살애호박죽⑮		두부김죽⑤		소고기부추죽⑮	
	열량	단백질	70	4	86	3	87	3	69	4	64	3	74	3
	후기(9-11개월)		닭살당근무른밥⑮		달걀노른자근대무른밥①		소고기배무른밥⑮		닭살애호박무른밥⑮		두부김무른밥⑤		소고기부추무른밥⑮	
	열량	단백질	95	5	129	4	130	4	92	5	121	6	111	5
중식	일자		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		24(토)	
	초기(4-5개월)		당근미음		당근미음		당근미음		닭고기미음⑮		닭고기미음⑮		닭고기미음⑮	
	열량	단백질	27	1	27	1	27	1	48	3	48	3	48	3
	중기(6-8개월)		현살생선무죽		소고기연근죽⑮		달걀노른자콩나물죽①⑤		두부가지죽⑤		닭살고구마죽⑮		달걀노른자찹쌀죽①	
	열량	단백질	66	3	79	3	88	3	67	2	83	4	82	3
	후기(9-11개월)		현살생선무무른밥		소고기연근무른밥⑮		달걀노른자콩나물무른밥①⑤		두부가지무른밥⑤		닭살고구마무른밥⑮		달걀노른자찹쌀죽①	
	열량	단백질	87	4	119	5	130	4	94	3	116	5	119	4
중식	일자		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		31(토)	
	초기(4-5개월)		사과미음		사과미음		사과미음		감자미음		감자미음		감자미음	
	열량	단백질	28	1	28	1	28	1	29	1	29	1	29	1
	중기(6-8개월)		순두부채소죽⑤		달걀노른자배추죽①		두부표고죽⑤		소고기감자죽⑮		닭살미역죽⑮		현살생선브로콜리죽	
	열량	단백질	70	3	85	3	62	2	78	3	69	4	67	3
	후기(9-11개월)		순두부채소무른밥⑤		달걀노른자배추무른밥①		두부표고무른밥⑤		소고기감자무른밥⑮		닭살미역무른밥⑮		현살생선브로콜리무른밥	
	열량	단백질	90	3	128	4	94	3	118	5	90	5	109	5

원산지 표시					알레르기 유발식품	
쌀(백미,찹쌀)		콩	수산물		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.	
밥	진밥	두부	명태	전복		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
쇠고기				국내산		
국내산			외국산	닭고기		
한우 v	젓소 □	육우 □	국가명()	국내산		

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

* 영유아 연령별 조리법 및 배식법은 표준레시피를 참고하세요.