



2026년 7월 무실 어린이집 식단

(3-5세 방학주간 중식형)

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

영양사: 김도희 (☎033-738-8045)

일자	1(수)_국 없는 날		2(목)		3(금)		4(토)					
오전간식	단위: 열량(Kcal)&단백질(g) 알레르기 유발식품		씨리얼&우유②⑤⑥		참깨죽		바나나					
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲자 *19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다.		카레라이스⑤⑥⑩ [대짜장밥⑤⑥⑩] 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 과일샐러드②⑫ 깍두기⑨		기장밥 해물된장국⑤⑥⑧⑨⑫⑬ 소고기매추리알조림①⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 애호박새우젓국⑨ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	포치어묵⑤⑥		단호박찜&호상요구르트②		소고기주먹밥⑤⑩							
열량 단백질	817 30		664 32		777 20							
일자	6(월)		7(화)		8(수)		9(목)		10(금)		11(토)	
오전간식	참외		게살죽①⑤⑥⑧		우유미숫가루②⑤		호박된장죽⑤⑥		사과			
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 들기름두부구이+양념장⑤⑥ 양송이브로콜리볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨		차조밥 근대된장국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮⑯ 연근깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨		돈육가지덮밥⑤⑥⑩ (들깨)무쌈국⑤⑥ 채소달걀찜① 배추김치⑨		흑미밥 바지락살맑은국⑩ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 버섯된장국⑤⑥ 임연수양념조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		가정체험의 날	
오후간식	카스테라①②⑥&우유②		(미나)핫도그①②⑥⑩&우유②		잔치국수⑤⑥		(군)찐감자&우유②		팍콘치킨①②⑤⑥⑮&우유②			
열량 단백질	666 21		737 25		714 30		577 24		578 26			
일자	13(월)		14(화)		15(수)_초복		16(목)		17(금)		18(토)	
오전간식	복숭아⑪		두부죽⑤		수박		소고기장국죽⑤⑥⑩		제헌절		가정체험의 날	
점심	백미밥 도토리묵냉국⑤⑥⑨ 훈제오리파프리카볶음 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 감자수제비국⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 알감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 보양삼계탕⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 맑은순두부탕①⑤⑥ 돈육동그랑땡⑤⑥⑩⑫⑮ 김구이 배추김치⑨					
오후간식	단팥빵①②⑥&우유②		팽이버섯달걀찜①⑤⑥&우유②		유부주먹밥⑤⑥&우유②		단호박찜&호상요구르트②					
열량 단백질	543 18		772 28		689 29		635 24					
일자	20(월)		21(화)		22(수)		23(목)		24(금)		25(토)_중복	
오전간식	키위		얼갈이된장죽⑤⑥		씨리얼&우유②⑤⑥		전복죽⑩		포도			
점심	백미밥 두부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨		렌틸콩밥 오징어국⑦ 닭살버터구이②⑮ 찐가지무침 깍두기⑨		소고기버섯밥+양념장⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 실파달걀국① 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 미역된장국⑤⑥ 소고기두부조림⑤⑥⑩ (들깨)무나물⑤⑥ 배추김치⑨		가정체험의 날	
오후간식	후레시번①②⑥&우유②		(찐)물만두⑤⑥⑩&우유②		메밀소바③⑤⑥		찐옥수수&우유②		잼모닝빵①②⑤⑥&우유②			
열량 단백질	554 23		620 33		794 27		573 26		732 25			
일자	27(월)		28(화)		29(수)		30(목)		31(금)			
오전간식	자두		브로콜리죽⑤⑥		참외		양송이죽⑤⑥		복숭아⑪			
점심	돈육마파두부덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		버섯소불고기덮밥⑤⑥⑩ 복엇국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		새우달걀볶음밥①⑤⑥⑨ 미역국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		닭살채소볶음밥①⑤⑥⑮ 아욱국⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 오이냉국⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥&우유②		감자(채)전⑤⑥&우유②		후리가게주먹밥⑤⑥&우유②		바나나&호상요구르트②		채소스크램블에그①②⑤&우유②			
열량 단백질	512 17		583 23		363 14		533 18		288 14			

원산지 표시

쌀(백미, 현미, 찰쌀)		돼지고기		닭고기		오리고기		쇠고기(국내산일 경우 육종 기입 - 한우&육우&젓소)				콩		
밥	누룽지							불고기용	장조림용	국거리용	볶음용	두부	연두부	순두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	호주산	국내산	호주산	수입산	수입산	수입산
배추김치		수산물				식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물완자전, 치킨너겟 등)								
배추	고춧가루	고등어	오징어	전복		치킨너겟	참치채소볶음밥	핫도그	너비아니구이	팍콘치킨	훈제오리 파프리카볶음	돈육동그랑땡	베이컨달걀볶음밥	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	(참치) 원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

* 식단표에 표시되는 소금 함량에 따라 달걀의 소금 함량 변경 되는 즉시 해당해 해당식으로 대체합니다.



2026년 7월 무실 어린이집 식단

(0-2세 방학주간 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				
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲자 *19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다.		카레라이스⑤⑥⑩ [대:짜장밥⑤⑥⑩] 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 과일샐러드②⑫ 깍두기⑨		기장밥 해물된장국⑤⑥⑧⑨⑫⑬ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑮ 감자채볶음⑥ 배추김치⑨		백미밥 애호박새우젓국⑨ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		가정체험의 날		
오후간식	☞ 푸드레인보우: 가지(보라색)		포치어묵⑤⑥		🍌단호박찜&호상요구르트②		소고기쪄먹밥⑤⑮				
열량 단백질			531 20		432 21		505 13				
일자	6(월)		7(화)		8(수)		9(목)		10(금)		11(토)
오전간식	🍌참외		게살죽①⑤⑥⑧		우유미숫가루②⑤		호박된장죽⑤⑥		🍌사과		
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 들기름두부구이+양념장⑤⑥ 양송이브로콜리볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨		차조밥 근대된장국⑤⑥ 달걀데리야끼볶음⑤⑥⑮⑩ 연근깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨		☞ 돈육가지덮밥⑤⑥⑩ (들깨)무쌈국⑤⑥ 채소달걀찜① 배추김치⑨		흑미밥 바지락살맑은국⑩ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 버섯된장국⑤⑥ 임연수양념조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		가정체험의 날
오후간식	카스테라①②⑥&우유②		(미나)핫도그①②⑥⑩&우유②		잔치국수⑤⑥		🍌(군)찐감자&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)		18(토)
오전간식	🍌복숭아⑩		두부죽⑤		🍌수박		소고기장국죽⑤⑥⑮		제헌절		
점심	백미밥 도토리묵냉국⑤⑥⑨ 훈제오리파프리카볶음 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 감자수제비국⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑮ 알감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 보양삼계탕⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 맑은순두부탕①⑤⑥ 돈육동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑮ 김구이 배추김치⑨				가정체험의 날
오후간식	단팥빵①②⑥&우유②		팽이버섯달걀전①⑤⑥&우유②		유부주먹밥⑤⑥&우유②		🍌단호박찜&호상요구르트②				
열량 단백질	353 11		502 18		448 19		413 16				
일자	20(월)		21(화)		22(수)		23(목)		24(금)		25(토)_중복
오전간식	🍌키위		얼갈이된장죽⑤⑥		씨리얼&우유②⑤⑥		전복죽⑩		🍌포도		
점심	백미밥 두부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨		렌틸콩밥 오징어국⑦ 달걀버터구이②⑮ ☞ 찐가지무침 깍두기⑨		소고기버섯밥+양념장⑤⑥⑮ 콩나물국⑤ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 실파달걀국① 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 미역된장국⑤⑥ 소고기두부조림⑤⑥⑮ (들깨)무나물⑤⑥ 배추김치⑨		가정체험의 날
오후간식	후레시번①②⑥&우유②		(찐)물만두⑤⑥⑩&우유②		메밀소바③⑤⑥		🍌(군)찐감자&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		🍌복숭아⑩		
점심	돈육파파두부덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		버섯소불고기덮밥⑤⑥⑩ 복쌈국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		새우달걀볶음밥①⑤⑥⑨ 미역국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		달걀채소볶음밥①⑤⑥⑮ 아욱국⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 오이냉국⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥&우유②		감자(채)전⑤⑥&우유②		후리가게주먹밥⑤⑥&우유②		🍌바나나&호상요구르트②		채소스크램블에그①②⑤⑥&우유②		
열량 단백질	333 11		379 15		363 14		346 14		288 14		

원산지 표시

쌀(백미, 현미, 참쌀)		돼지고기		닭고기	오리고기	쇠고기(국내산일 경우 육종 기입 - 한우&육우&젓소)				콩		
밥	누룽지					불고기용	장조림용	국거리용	볶음용	두부	연두부	순두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	호주산	국내산	호주산	수입산	수입산	수입산
배추김치		수산물				식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물완자전, 치킨너겟 등)						
배추	고춧가루	고등어	오징어	전복	치킨너겟	참치채소볶음밥	핫도그	너비아니구이	팝콘치킨	훈제오리 파프리카볶음	돈육동그랑땡	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	(참치) 원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

※ 식재료의 원산지는 소금, 향신료, 마늘, 달걀, 전 등 인공적인 변경되는 것이 아니라 해당 재료의 원산지입니다.