



2026년 9월 무실애플 어린이집 식단

(1-2세 중식형)

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

일자			1(화)		2(수)		3(목)		4(금)		5(토)	
오전간식			녹두죽		수박		김가루채소죽		(방울)토마토		우유	
점심			기장밥 소고기된장찌개 새우살달걀볶음 버섯나물무침 깍두기		백미밥 유부맑은국 돈육채소볶음 근대나물 배추김치		수수밥 콩가루배춧국 안매운닭볶음탕 비름나물 깍두기		백미밥 (들깨)수제비국 떡갈비조림 열무나물 배추김치		해물볶음밥 쫄면 쫄면 배추김치	
			짜장면		멸치주먹밥		찐감자와		당근케이크			
오후간식			460 18		421 17		384 21		435 14		196 10	
열량 단백질												
일자	7(월)		8(화)		9(수)_국 없는 날		10(목)		11(금)		12(토)	
오전간식	포도		브로콜리죽		씨리얼		전복죽		키위		우유	
점심	백미밥 닭살미역국 두부양념구이 참나물무침 깍두기		흑미밥 (물)만둣국 고등어무조림 시금치나물 배추김치		카레라이스 [대짜장밥] 치킨너겟 과일샐러드 배추김치		현미밥 달걀찜국 제육볶음 숙주무침 깍두기		백미밥 호박된장국 버섯소불고기 김자반 배추김치		오므라이스 크림스프 깍두기	
	잼샌드위치		매추리알어묵볶음		잔치국수		찐고구마&호상요구르트		(후리가케)채소주먹밥			
열량 단백질	351 12		434 20		505 15		478 18		395 13		256 9	
일자	14(월)		15(화)		16(수)		17(목)		18(금)		19(토)	
오전간식	오렌지		소고기채소죽		바나나		버섯죽		배		우유	
점심	백미밥 오징어묵국 (방울)토마토스프애플에그 감자조림 배추김치		차조밥 북엇국 돈육청경채볶음 가지나물 깍두기		백미밥 열갈이된장국 닭살데리야카볶음 콩나물무침 깍두기		기장밥 육개장 두부강정 오이무침 배추김치		백미밥 건새우아욱된장국 훈제오리파프리카볶음 갯잎순나물 배추김치		꼬마김밥 우동 배추김치	
	단팃		배추전		(미나)핫도그		찐단호박		(들기름)막국수			
열량 단백질	402 16		426 19		414 17		435 13		414 16		305 8	
일자	21(월)		22(화)		23(수)		24(목)		25(금)		26(토)	
오전간식	포도		연두부죽		(방울)토마토		추석연휴		추석		추석연휴	
점심	백미밥 근대된장국 돈육동그랑땡 우엉(채)조림 배추김치		렌틸콩밥 황태미역국 당근달걀말이 브로콜리개무침 깍두기		백미밥 (들깨)무쌈국 소고기숙주볶음 한식잡채 배추김치							
	롤케이크		(물)찐만두		유과							
열량 단백질	422 12		438 17		367 13							
일자	28(월)		29(화)		30(수)		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: 당근(주황색)					
오전간식	바나나		밤죽		씨리얼							
점심	백미밥 맑은순두부국 임연수구이 애호박나물 깍두기		현미밥 감자국 닭살갯잎볶음 김구이 배추김치		소고기콩나물밥&양념장 미소장국 잔멸치(견과)조림 깍두기							
	모닝빵		채소튀김		크림스파게티							
열량 단백질	415 16		436 14		466 16							

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	한우	한우	한우	한우	국내산	국내산	국내산
배추김치		수산물			식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물완자전, 치킨너겟 등)						
배추	고춧가루	고등어	전복	오징어	떡갈비조림	치킨너겟	핫도그	훈제오리파프리카볶음	돈육동그랑땡		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		

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



2026년 9월 어린이 식단

(식단 참고사항)

✓ 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) ⑳걏
 - 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.
 - **당근:** 비타민A가 많아 눈 건강에 좋고 비타민 A&C가 면역기능을 유지하는데 도움을 줍니다. 베타카로틴은 피부세포를 보호하고 건강한 피부를 유지해줍니다. 또한 식이섬유가 풍부해 변비 예방과 장 운동을 돕습니다.
- ☞ 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, 찰쌀
- ☞ 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, 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
- ☞ 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 소고기미역국⑤⑥⑬ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육불고기⑤⑥⑩ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨		백미밥 (들깨)미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 동태전①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②	
유아 영아 열량/단백질	772/23	502/15	717/18	466/12	628/19	443/12	762/26	495/17