



# 2026년 6월 한국도로교통공단어린이집 식단

(1-2세 중식형)

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

영양사: 김도희 (☎033-738-8045)

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
오전간식	사과	콩나물죽 <sup>5</sup> ⑥		새우죽 <sup>9</sup>	방울토마토 <sup>12</sup>
점심	백미밥 소고기당면국 <sup>5</sup> ⑥⑩ 두부양념조림 브로콜리무침 깍두기 <sup>9</sup>	기장밥 오징어묵국 <sup>7</sup> 미트볼조림 <sup>5</sup> ⑥⑩ 비름나물 <sup>5</sup> ⑥ 배추김치 <sup>9</sup>		새우죽 <sup>9</sup> 흑미밥 부추달걀국 <sup>1</sup> 돈육마늘쫄볶음 <sup>10</sup> 느타리버섯나물 <sup>5</sup> ⑥ 깍두기 <sup>9</sup>	백미밥 호박잎된장국 <sup>5</sup> ⑥ 달걀채소볶음 <sup>5</sup> ⑥⑫ 우영조림 <sup>5</sup> ⑥ 배추김치 <sup>9</sup>
오후간식	마들렌 <sup>1</sup> ②⑥&우유 <sup>2</sup>	토마토스파게티 <sup>2</sup> ⑤⑥⑫⑬⑭⑯&요구르트 <sup>2</sup>		(군)찐감자&호상요구르트 <sup>2</sup>	김가루주먹밥 <sup>5</sup> ⑥&우유 <sup>2</sup>
열량	단백질 464 14	496 21		418 21	388 15
일자	8(월)	9(화)		10(수) 국 없는 날	11(목)
오전간식	참외	참깨죽	바나나	달걀채소죽 <sup>15</sup>	키위
점심	백미밥 아욱국 <sup>5</sup> ⑥ 소고기가지볶음 <sup>5</sup> ⑥⑫ 잔멸치(건과)조림 <sup>5</sup> ⑥⑭ 배추김치 <sup>9</sup>	수수밥 복덕국 <sup>5</sup> ⑥ 영양찜닭 <sup>5</sup> ⑥⑫ 깻잎순나물볶음 <sup>5</sup> ⑥ 깍두기 <sup>9</sup>	소고기무밥+양념장 <sup>5</sup> ⑥⑫ 새송이버섯볶음 <sup>5</sup> 김자반 <sup>5</sup> ⑥ 배추김치 <sup>9</sup>	현미밥 순두부백탕 <sup>5</sup> 삼치데리야끼구이 <sup>5</sup> ⑥ 근대나물 <sup>5</sup> ⑥ 깍두기 <sup>9</sup>	백미밥 참치미역국 <sup>5</sup> ⑥ 돼지갈비찜 <sup>5</sup> ⑥⑩ 무새콤무침 배추김치 <sup>9</sup>
오후간식	모닝빵 <sup>1</sup> ②⑤⑥&우유 <sup>2</sup>	(미나)핫도그 <sup>1</sup> ②⑥⑩&요구르트 <sup>2</sup>	감자전 <sup>5</sup> ⑥&우유 <sup>2</sup>	(군)찐고구마&요구르트 <sup>2</sup>	프렌치토스트 <sup>1</sup> ②⑤⑥&우유 <sup>2</sup>
열량	단백질 429 18	508 20	338 10	385 14	451 17
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
오전간식	멜론	소고기장국죽 <sup>5</sup> ⑥⑫	씨리얼&우유 <sup>2</sup>	표고죽	오렌지
점심	백미밥 안매운김치국 <sup>9</sup> 달걀굴소스볶음 <sup>5</sup> ⑫⑬ 크래미오이나물 <sup>1</sup> ⑤⑥⑧ 깍두기 <sup>9</sup>	차조밥 버섯된장국 <sup>5</sup> ⑥ 돈육콩나물볶음 <sup>5</sup> ⑥⑩ 배추나물 <sup>5</sup> ⑥ 깍두기 <sup>9</sup>	백미밥 맑은닭개장 <sup>5</sup> ⑥⑫ 두부케찹조림 <sup>5</sup> ⑥⑫ 시금치나물 <sup>5</sup> ⑥ 배추김치 <sup>9</sup>	기장밥 열무된장국 <sup>5</sup> ⑥ 소불고기 <sup>5</sup> ⑥⑫ 감자채볶음 <sup>5</sup> ⑥ 깍두기 <sup>9</sup>	백미밥 대구(살)탕 <sup>5</sup> ⑥ 채소갈비찜 <sup>1</sup> ⑤ 취나물무침 <sup>5</sup> ⑥ 배추김치 <sup>9</sup>
오후간식	소보로빵 <sup>1</sup> ②④⑥&우유 <sup>2</sup>	김말이튀김 <sup>5</sup> &요구르트 <sup>2</sup>	수제비국 <sup>6</sup>	단호박찜&호상요구르트 <sup>2</sup>	(찐)물만두 <sup>5</sup> ⑥⑩&우유 <sup>2</sup>
열량	단백질 453 20	447 14	391 18	397 16	368 17
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
오전간식	포도	참외	수박	맛살죽 <sup>1</sup> ⑤⑥⑧	부추된장죽 <sup>5</sup> ⑥
점심	백미밥 두부배춧국 <sup>5</sup> ⑥ 돈육쪽잡볶음 <sup>5</sup> ⑥⑩⑫ 숙주당근무침 <sup>5</sup> ⑥ 깍두기 <sup>9</sup>	흑미밥 황태미역국 <sup>5</sup> ⑥ 떡갈비구이 <sup>5</sup> ⑥⑩⑫ 연두부+양념장 <sup>5</sup> ⑥ 깍두기 <sup>9</sup>	훈제오리채소볶음밥 <sup>5</sup> ⑥ 무채국 <sup>5</sup> ⑥ (불)어묵조림 <sup>5</sup> ⑥ 배추김치 <sup>9</sup>	수수밥 청국장찌개 <sup>5</sup> ⑥ 브로콜리달걀찜 <sup>1</sup> 애호박새우살볶음 <sup>5</sup> ⑨ 깍두기 <sup>9</sup>	백미밥 콩나물국 <sup>5</sup> 소고기파프리카볶음 <sup>5</sup> ⑥⑫ 김구이 배추김치 <sup>9</sup>
오후간식	후레쉬번&우유 <sup>2</sup>	(구운)삶은달걀 <sup>1</sup> &요구르트 <sup>2</sup>	짜장면 <sup>1</sup> ⑤⑥⑩⑫⑬⑭&우유 <sup>2</sup>	(군)찐감자&요구르트 <sup>2</sup>	잔멸치주먹밥 <sup>5</sup> &우유 <sup>2</sup>
열량	단백질 428 15	458 15	363 14	373 16	420 13
일자	29(월)	30(화)	단위: 열량(Kcal)&단백질(g) 알레르기 유발식품 ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 * 19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다. 푸드레인보우: 감자(흰색)		
오전간식	방울토마토 <sup>12</sup>	청경채죽 <sup>5</sup> ⑥			
점심	백미밥 유부된장국 <sup>5</sup> ⑥ 순살달걀비 <sup>5</sup> ⑥⑫ 얼갈이나물 <sup>5</sup> ⑥ 깍두기 <sup>9</sup>	현미밥 (물)만두국 <sup>1</sup> ⑤⑥⑩ 가자미감자조림 <sup>5</sup> ⑥ 오이무침 <sup>5</sup> ⑥ 배추김치 <sup>9</sup>			
오후간식	잼샌드위치 <sup>1</sup> ②⑤⑥&우유 <sup>2</sup>	고구마맛탕 <sup>5</sup> &요구르트 <sup>2</sup>			
열량	단백질 351 15	559 18			

### 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		한우	한우	국내산	국내산	국내산
배추김치		수산물			식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물완자전, 치킨너겟 등)						
배추	고춧가루	오징어			미트볼조림	(미니)핫도그	참치미역국	떡갈비구이	훈제오리채소볶음밥		
국내산	국내산	국내산			돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	다량어:원양산(태평양)	돼지고기:국내산	오리고기:국내산		

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

\* 영유아 연령별 조리법 및 배식법은 표준레시피를 참고하세요. (완제품 사용 시, 해당 제품의 알레르기 성분을 확인해 주세요.)



# 2026년 6월 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) ⑲갯
  - 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.
  - 감자: 탄수화물이 풍부해 에너지를 빠르게 공급하고 칼륨이 많이 있어 나트륨 배출을 돕고 혈압을 안정시켜준다. 또한 식이섬유가 들어있어 장운동을 촉진해 변비예방에 좋고 비타민C 함량이 많아 면역력 강화와 피부 탄력과 미백에 도움을 준다.
- ☞ 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(북어제, 황태 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 다랑어, 주꾸미, 아귀, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세

## ✓ 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 **제철과일명을 명확하게 표기**해주시기 바랍니다.

일자	생일식단1		생일식단2		생일식단3		생일식단4	
오전간식	🍎제철과일		🍎제철과일		🍎제철과일		🍎제철과일	
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육불고기⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨		백미밥 (들깨)미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 동태전①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②	
유아 영아 열량/단백질	682/22	444/14	625/17	406/11	621/19	404/12	667/25	434/17

\* 더욱 자세한 사항은 2025년 식단 안내문(PDF) 파일을 참고하여 주시기 바랍니다.

\* 영유아 연령별 조리법 및 배식법은 표준레시피를 참고하세요.(완제품 사용 시, 해당 제품의 알레르기 성분을 확인해 주세요.)