



2026년 6월 이지더원더그레이스 어린이집 식단 (3-5세 중식형)

원주시
어린이·사회복지시설관리지원센터
Child and Social Welfare Facilities Management Support Center
영양사: 김도희 (☎033-738-8045)

일자	1(월)	2(화)	3(수)		4(목)	5(금)
오전간식	● 사과	콩나물죽⑤⑥	지방선거		새우죽②	● (방울)토마토⑥
점심	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑦⑧ 두부양념조림⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기②	기장밥 오징어묵국② 미트볼조림⑤⑥⑦ 비름나물⑤⑥ 배추김치②			흑미밥 부추달걀국① 돈육마늘콩볶음② 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기②	백미밥 호박달걀국⑤⑥ 달걀캐소볶음⑤⑥⑦ 안근초림⑤⑥ 배추김치②
오후간식	마들렌①②③④&우유②	토마토스파게티①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩&요구르트②			● (군)만감자&호랑요구르트②	약밥⑤⑥⑦⑧&우유②
열량	단백질	713 22	763 32	643 32	594 23	
일자	8(월)	9(화)	10(수) 국 없는 날	11(목)	12(금)	
오전간식	● 참외	잔죽②	● 바나나	달걀캐소죽②	● 키위	
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑦ 잔멸치(건과)조림⑤⑥⑦ 배추김치②	수수밥 복국⑤⑥ 영양팽이버섯⑤⑥⑦ 갯살순나물볶음⑤⑥ 깍두기②	소고기무밥+양념장⑤⑥⑦ 새송이버섯볶음② 김치반⑤⑥ 배추김치②	현미밥 순두부볶음⑤ 삼치더리아기구이⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기②	백미밥 참치미역국⑤⑥ 돼지갈비볶음⑤⑥⑦ 우새콤무침 배추김치②	
오후간식	모닝빵①②③④&우유②	마나맛도그①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩&요구르트②	● 감자전⑤⑥&우유②	● (군)민고구마&요구르트②	프렌치토스트①②③④&우유②	
열량	단백질	660 28	804 30	519 16	593 21	
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	
오전간식	● 딸기	소고기장국⑤⑥⑦⑧	씨리얼&우유②	표고죽	● 오렌지	
점심	백미밥 인마은김치국② 달걀굴소스볶음⑤⑥⑦⑧ 크래미오이나물①⑤⑥⑦ 깍두기②	차초밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑦⑧ 배추나물⑤⑥ 깍두기②	백미밥 맑은된개장⑤⑥⑦ 소세지계란조림⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치②	기장밥 멸무된장국⑤⑥⑦ 소불고기⑤⑥⑦ 김치재볶음⑤⑥ 깍두기②	백미밥 대구살탕⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 취나물무침⑤⑥ 배추김치②	
오후간식	소보로빵①②③④&우유②	김말이튀김⑤&요구르트②	수제비국⑥	● 단호박떡&호랑요구르트②	버림떡&우유②	
열량	단백질	697 30	687 22	610 24	587 24	
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	
오전간식	● 포도	부추된장죽⑤⑥	● 수박	전복죽②	● 참외	
점심	백미밥 콩기부배순국⑤⑥ 돈육육십볶음⑤⑥⑦⑧ 숙주당근무침⑤⑥ 깍두기②	흑미밥 황태미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑦⑧⑨ 연두부+양념장⑤⑥ 깍두기②	훈제오리캐소볶음⑤⑥⑦ 무쌈국⑤⑥ (불)어묵조림⑤⑥ 배추김치②	수수밥 청국장찌개⑤⑥ 부추달걀말이① 애호박새우살볶음⑤⑥ 깍두기②	백미밥 콩나물국⑤ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑦ 김구이 배추김치②	
오후간식	망고스틱①②③④&우유②	(구운)삼은달걀①&요구르트②	짜장면①⑤⑥⑦⑧⑨⑩&우유②	● (군)만감자&요구르트②	잔멸치주먹밥⑤&우유②	
열량	단백질	676 24	705 23	612 26	588 18	
일자	29(월)	30(화)	* 단위: 열량(Kcal)&단백질(g) * 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫모듬야채 ⑬야채산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳콩 * 19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다. * ● 푸드레인지: 검사			
오전간식	● (방울)토마토⑥	청경채죽⑤⑥				
점심	백미밥 유부된장국⑤⑥ 순살달걀볶음⑤⑥⑦ 말갈이나물⑤⑥ 깍두기②	현미밥 (물)만두국①⑤⑥⑦ ● 가지미김치조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치②				
오후간식	생선드워치①②③④&우유②	고구마떡볶이⑤&요구르트②				
열량	단백질	540 24	859 27			

원산지 표시														
쌀(백미, 현미, 잡곡)		돼지고기			닭고기			오리고기			콩			
밥	누룽지	돼지고기	닭고기	오리고기	불고기용	창조림용	국거리용	볶음용	두부	연두부	순두부	국내산	국내산	국내산
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
배추김치				수산물				식육&어육 가공품(소시지, 돈가스, 해물완자전, 치킨너겟 등)						
배추	고춧가루	오징어	전복	미트볼조림	(마)나맛도그	참치미역국	소세지계란조림	떡갈비구이	훈제오리캐소볶음					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					

* 식단표의 원산지지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경 되는 즉시 재안내 하드리도록 하겠습니다.
 * 열량이 연령별 조리법 및 배식법은 표준레시피를 참고하세요.(반제품 사용 시, 해당 제품의 알레르기 성분을 확인해 주세요.)



2026년 6월 이지더원더그레이스 어린이집 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		콩나물국⑤⑥		지방선거		새우죽⑦		● (방울)토마토⑩		
점심	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 두부양념조림 브로콜리무침 깍두기⑦		기장밥 오징어묵국⑦ 미트볼조림⑤⑥⑩ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑦				훈미밥 부추달걀국① 돈육마늘볶음⑥ 노찌리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑦		백미밥 호박알린장국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑦		
오후간식	마들방①②③④&우유②		토마토스파라미①②③④⑤⑥⑦⑧⑨&요구르트②				● (근)김치&호랑요구르트②		김기루추어탕⑤⑥&우유②		
열량	단백질	464	14	496	21		418	21	381	15	
일자	8(월)		9(화)		10(수) 국 없는 날		11(목)		12(금)		
오전간식	● 참외		차죽⑧		● 바나나		달걀채소죽⑧		● 키위		
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑩ 전멸치(건파)조림⑤⑥⑩ 배추김치⑦		수수밥 복숭아국⑤⑥ 영양밥달걀⑤⑥⑩ 햇살순나물볶음⑤⑥ 깍두기⑦		소고기무밥+양념장⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑦		현미밥 순두부백탕⑤ 삼치덕이(가)구이⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑦		백미밥 참치미역국⑤⑥ 돼지갈비탕⑤⑥⑩ 우사골무침 배추김치⑦		
오후간식	모닝빵①②③④&우유②		마늘도그①②③④&요구르트②		● 김치전⑤⑥&우유②		● (근)빈고구마&요구르트②		프렌치토스트①②③④&우유②		
열량	단백질	429	18	522	19	338	10	385	14	451	17
일자	15(월)		16(화)		17(수)		18(목)		19(금)		
오전간식	● 딸기		소고기장국국⑤⑥⑩		사리밥&우유②		표고죽		● 오렌지		
점심	백미밥 인태은김치국⑦ 달걀굴소스볶음⑤⑥⑩ 크래미오이나물①⑤⑥⑩ 깍두기⑦		차조밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑦		백미밥 맑은달걀국⑤⑥⑩ 두부계집조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑦		기장밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 김자채볶음⑤⑥ 깍두기⑦		백미밥 대구(살)탕⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑦		
오후간식	소보로빵①②③④&우유②		김밥이리김⑤&요구르트②		수제비국⑥		● 단호박탕&호랑요구르트②		(빈)물만두⑤⑥⑩&우유②		
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		부추된장국⑤⑥		● 수박		전복죽⑧		● 참외		
점심	백미밥 콩가루백운국⑤⑥ 돈육쪽찬볶음⑤⑥⑩ 숙주당근무침⑤⑥ 깍두기⑦		훈미밥 황태미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 연두부+양념장⑤⑥ 깍두기⑦		혼제오리채소볶음밥⑤⑥⑩ 무청국⑤⑥ (불)어묵조림⑤⑥ 배추김치⑦		수수밥 창국장떡개⑤⑥ 브로콜리달걀찜① 애호박새우살볶음⑤⑥ 깍두기⑦		백미밥 콩나물국⑤ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑦		
오후간식	맘모스빵①②③④&우유②		(구)은삼은달걀①&요구르트②		짜장면①⑤⑥⑦⑧⑨⑩&우유②		● (근)민김치&요구르트②		전멸치추어탕⑤&우유②		
열량	단백질	439	15	458	15	363	14	398	17	382	12
일자	29(월)		30(화)		* 단위: 열량(Kcal)&단백질(g) * 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥알 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭오뚜 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 * 192개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다. * ☹️루테린보우 금지						
오전간식	● (방울)토마토⑩		창경채죽⑤⑥								
점심	백미밥 유부된장국⑤⑥ 순살달걀밥⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑦		현미밥 (물)만둣국①⑤⑥⑩ ☹️가자미김치조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑦								
오후간식	핑크도넛①②③④&우유②		고구마맛탕⑤&요구르트②								
열량	단백질	351	15	559	18						

원산지 표시																					
쌀(백미, 현미, 찰밥)		돼지고기		달고기		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		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
배추김치				수산물				식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물완자전, 치킨너겟 등)													
배추		고춧가루		오징어		전복		미트볼조림		미니핫도그		참치미역국		떡갈비구이		혼제리채볶음					
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산					

* 식단의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경 되는 즉시 재안내 해드리도록 하겠습니다.
 * 열량이 면량별 조리법 및 배식법은 표준레시피를 참고하시고, (한계용 시용 시, 해당 제품의 알레르기 성분을 확인해 주세요.)