



2026년 9월 원주한라비발디 어린이집 식단

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)		
오전간식			녹두죽		🍎수박		김가루채소죽		🍎(방울)토마토⑫		
점심			백미밥 소고기된장찌개⑤⑥⑬ 새우살달걀볶음①⑤⑨ 버섯나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 (들깨)수제비국⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨		
			짜장면①⑤⑥⑩⑮⑬⑭⑯&우유②		멸치주먹밥⑤&우유②		🍎찐감자&우유②		🍌당근편케이크①②⑤⑥&우유②		
열량 단백질			460	18	421	17	384	21	435	14	
일자	7(월)		8(화)		9(수)_국 없는 날		10(목)		11(금)		
오전간식	🍎포도		브로콜리죽⑤⑥		씨리얼⑤⑥&우유②		전복죽⑩		🍎키위		
점심	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 두부양념구이⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 (물)만두국①⑤⑥⑩ 고등어무조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		카레라이스⑤⑥ [대.짜장밥⑤⑥⑩] 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨		백미밥 달걀팥국① 제육볶음⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 호박된장국⑤⑥ 버섯소불고기⑤⑥⑮ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		
	오후간식		잼샌드위치①②⑤⑥&우유②		메추리알어묵볶음①⑤⑥&우유②		🍎찐고구마&호상요구르트②		(후리가케)채소주먹밥⑤&우유②		
열량 단백질	351	12	434	20	505	15	478	18	395	13	
일자	14(월)		15(화)		16(수)		17(목)		18(금)		
오전간식	🍎오렌지		소고기채소죽⑬		🍎바나나		버섯죽		🍎배		
점심	백미밥 오징어묵국⑤⑥⑰ (방울)토마토스크램블에그①⑤⑫ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 복어국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살데리야가볶음⑤⑥⑮⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 육개장⑤⑥⑬ 두부강정⑤⑥⑫ 오이무침 배추김치⑨		백미밥 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 훈제오리파프리카볶음 깻잎순나물 배추김치⑨		
	오후간식		씨리얼⑤⑥&우유②		배추전⑤⑥&우유②		달콤호박 에어구이&우유②		(들기름)막국수③⑤⑥&우유②		
열량 단백질	377	14	426	19	425	15	435	13	414	16	
일자	21(월)		22(화)		23(수) <유우리엘 생일>		24(목)		25(금)		
오전간식	🍎포도		연두부죽⑤		🍎(방울)토마토⑫		 추석연휴		 추석연휴		
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 우엉(채)조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 (들깨)무채국⑤⑥ 🍌당근달걀말이①⑤ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 황태미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨						
	오후간식		모닝빵①②⑤⑥&우유②		(물)찐만두⑤⑥⑩⑮&우유②						롤케이크&우유②
열량 단백질	422	12	419	16	424	14					
일자	28(월)		29(화)		30(수)		🍌단위: 열량(Kcal)&단백질(g) 🍌알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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. 🍌🍌푸드레인보우: 당근(주황색)				
오전간식	🍎바나나		참치죽		씨리얼&우유②						
점심	백미밥 맑은순두부국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 감자국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑮ 김구이 배추김치⑨		소고기콩나물밥⑬&양념장⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 잔멸치(건과)⑭조림⑤⑥ 깍두기⑨						
	오후간식		당근쫄면&우유②		채소튀김⑤⑥&우유②						크림스파게티②⑥⑩
열량 단백질	338	14	452	19	466	16					

원산지 표시

쌀(백미, 현미, 찰쌀)		돼지고기			쇠고기(국내산일 경우 육종 기입 - 한우&육우&젖소)				콩		
밥	누룽지				불고기용	장조림용	국거리용	볶음용	두부	연두부	순두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
배추김치		수산물			식육&어육 가공품(소시지, 돈가스, 해물완자전, 치킨너겟 등)						
배추	고춧가루	고등어	전복	오징어	떡갈비조림	치킨너겟	핫도그	훈제오리파프리카볶음	돈육동그랑땡		
국내산	국내산	노르웨이산	국내산	아르헨티나산	돈육(국내산) 소고기(국내산)	닭고기 (국내산)	돼지고기 (국내산)	오리(국내산)	돼지고기 (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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣
- 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 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 닭강정 ①⑤⑥⑫⑮ 과일샐러드 ②⑫ 배추김치 ⑨		백미밥 미역국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑬ 잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		백미밥 닭살미역국 ⑤⑥⑮ 돈육불고기 ⑤⑥⑩ 오이샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨		백미밥 (들깨)미역국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 동태전 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	
		케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②	
		유아 영아 열량/단백질		772/23 502/15		717/18 466/12		628/19 443/12	