원주시 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 사회복지팀 이지민 영양사/발행일: 2025년 12월 19일

1월 1주 표준형(재가시설)

구분					1[목] 신정	2[금]	3[토]
점심					잡곡밥 김가루떡만두국 소불고기 애호박새우젓볶음 도라지무침 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 순살닭갈비 미역줄기볶음 청경채겉절이 깍두기	잡곡밥 소고기무국 두부스테이크 마카로니샐러드 오이무침 배추김치/콩나물무침★
저녁					백미밥 부추들깨탕 너비아니구이 브로콜리무침 유채나물 배추김치	백미밥 모듬어묵탕 고등어엿장조림 새송이버섯볶음 근대나물 배추김치	백미밥 우거지된장국 오징어실채간장조림 고구마채볶음 봄동무침 깍두기
오전간식					모듬채소죽	바나나	찐감자
오후간식					요플레 시리얼	온도토리묵밥	애호박참치전
열량(kcal)/단백질(g)					1355/44	1256/44	1395/66
죽식					닭살채소죽 두부들깨죽	흰살생선채소죽 단팥죽	쇠고기무죽 검은콩죽

기타사항

원산지 표시

쌀(백미,현미,흑미 등)			축산물(돼지고기, 가금류)		
밥	죽	누룽지	돼지고기	닭고기	오리고기
산	산	산	산	산	산

소고기		가공식품(너비아니구이, 미트볼,동그랑땡, 참치통조림 등)			
국내산	외국산				
한우□ / 젖소□ / 육류□	산	산	산	산	산

배추김치		콩류			
배추	고춧가루	두부	순두부	콩비지	
산	산	산	산	산	산

가공식품(너비아니구이, 미트볼,동그랑땡, 참치통조림 등)					
고등어	오징어	동태	알곤이		
산	산	산	산	산	산

*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

★: 5찬은 권고사항이며, 기관 사정에 따라 생략 가능합니다.

원주시 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 사회복지팀 이지민 영양사/발행일: 2025년 12월 19일

1월 2주 표준형(재가시설)

구분	4[일]	5[월]	6[화]	7[수]	8[목]	9[금]	10[토]
점심	잡곡밥 순살바지락미역국 오리불고기 늙은호박볶음 미나리초무침 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 동태전 표고버섯볶음 쪽파무침 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 소고기사태찜 치커리유자청무침 시금치나물 배추김치	일품식 잡곡밥1/2 민찌짜장면 스크램블에그 표고버섯탕수육 봄동겉절이/깍두기	잡곡밥 건새우미역국 순살닭갈비 파프리카콘샐러드 방풍나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 소고기자른파인애플볶음 도토리묵무침 쪽파나물 배추김치	잡곡밥 감자맑은국 들기름두부구이 무조림 톳나물무침 깍두기/김치볶음★
저녁	백미밥 아욱된장국 소불고기 양배추당근볶음 상추나물 깍두기	백미밥 순두부찌개 미트볼채소조림 무른우엉채볶음 근대나물 배추김치	백미밥 달걀실파국 오징어삼겹살볶음 마늘쫑조림 오이무침 배추김치	백미밥 콩나물맑은국 임연수조림 감자채볶음 고사리나물 배추김치	백미밥 토란들깨국 동그랑땡조림 브로콜리볶음 도라지나물 배추김치	백미밥 부추달걀국 가자미카레구이 늙은호박조림 숙주겨자채무침 배추김치	백미밥 느타리버섯국 돈육매실청불고기 고구마간장조림 시래기나물 배추김치
오전간식	쌀과자	크림빵 두유	양파크림스프	귤	단호박죽	홍시	찐고구마
오후간식	삶은달걀 식혜	사과	미니핫도그	카스타드 요구르트	플레인요플레 시리얼	참치마요주먹밥	크리스피롤
열량(kcal)/단백질(g)	1213/43	1356/48	1389/50	1274/46	1374/49	1254/39	1252/39
죽식	누룽지닭죽 검은콩죽	흰살생선채소죽 유부채소죽	소고기버섯죽 유부채소죽	흰살생선죽 단팥죽	소고기채소죽 단호박죽	누룽지닭죽 크래미죽	흰살생선죽 참치채소죽

기타사항

원산지 표시

쌀(백미,현미,흑미 등)			축산물(돼지고기, 가금류)		
밥	죽	누룽지	돼지고기	닭고기	오리고기
산	산	산	산	산	산

소고기		가공식품(너비아니구이, 미트볼,동그랑땡, 참치통조림 등)			
국내산	외국산				
한우□ / 젖소□ / 육류□	산	산	산	산	산

배추김치		콩류			
배추	고춧가루	두부	순두부	콩비지	
산	산	산	산	산	산

가공식품(너비아니구이, 미트볼,동그랑땡, 참치통조림 등)					
고등어	오징어	동태	알	곤이	
산	산	산	산	산	산

*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

★: 5찬은 권고사항이며, 기관 사정에 따라 생략 가능합니다.

원주시 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 사회복지팀 이지민 영양사/발행일: 2025년 12월 19일

1월 3주 표준형(재가시설)

구분	11[일]	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]
점심	잡곡밥 근대된장국 차돌박이양파채볶음 죽순채당근조림 미나리초무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 치킨너겟&머스타드 애호박볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 버섯전골 오징어숙회&초장 감자채볶음 청경채나물 배추김치	일품식 소고기콩나물밥 봄동된장국 채소달걀찜 으깬고구마범벅 치커리사과무침/깍두기	잡곡밥 순살동태탕 오리훈제찜 느타리버섯조림 근대된장나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 고등어엿장구이 양배추당근볶음 시래기나물 깍두기	잡곡밥 들깨무채국 오징어볶음 무른우엉채볶음 오이무침 배추김치/고구마간장조림★
저녁	백미밥 쑥갓어묵국 새우살굴소스볶음 오이양파무침 콩자반 배추김치	백미밥 연두부달걀탕 임연수구이 브로콜리들깨무침 상추겉절이 깍두기	백미밥 들기름미역국 닭볶음탕 오이고추무침 무나물 배추김치	백미밥 사골팟국 삼치양념찜 연근흑임자소스무침 건가지나물 배추김치	백미밥 온도토리묵밥 제육볶음 브로콜리무침 방풍나물 배추김치	백미밥 감자양파국 우삼겹숙주볶음 쪽파김무침 상추나물 배추김치	백미밥 사골우거지국 명란달걀찜 도라지무침 양념깻잎지 배추김치
오전간식	양갱	카스테라 우유	브로콜리스프	딸기	모듬채소죽	사과	달걀샐러드
오후간식	버커감자구이	귤	증편	핫케이크 우유	요플레 시리얼	멸치국수	약과
열량(kcal)/단백질(g)	1251/44	1375/55	1237/50	1380/52	1287/45	1201/42	1258/49
죽식	닭살채소죽 달걀채소죽	흰살생선죽 흑임자죽	소고기채소죽 단팥죽	누룽지닭죽 흑임자죽	쇠고기무죽 두부들깨죽	닭살채소죽 참치미역죽	흰살생선채소죽 유부채소죽

기타사항

원산지 표시

쌀(백미,현미,흑미 등)			축산물(돼지고기, 가금류)		
밥	죽	누룽지	돼지고기	닭고기	오리고기
산	산	산	산	산	산

소고기		가공식품(너비아니구이, 미트볼,동그랑땡, 참치통조림 등)			
국내산	외국산				
한우□ / 젖소□ / 육류□	산	산	산	산	산

배추김치		콩류			
배추	고춧가루	두부	순두부	콩비지	
산	산	산	산	산	산

가공식품(너비아니구이, 미트볼,동그랑땡, 참치통조림 등)					
고등어	오징어	동태	알	곤이	
산	산	산	산	산	산

"식단 소통함QR 참여"

*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

★: 5찬은 권고사항이며, 기관 사정에 따라 생략 가능합니다.

원주시 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 사회복지팀 이지민 영양사/발행일: 2025년 12월 19일

1월 4주 표준형(재가시설)

구분	18[일]	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]
점심	잡곡밥 매생이바지락국 소불고기 근대나물볶음 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 청국장두부찌개 임연수구이 마늘쫑볶음 미나리초무침 배추김치	잡곡밥 황태콩나물국 순살닭갈비 묵은지볶음 오이고추무침 깍두기	일품식 잡곡밥1/2 애호박잔치국수 너비아니구이 쪽파나물 과일샐러드/봄동겉절이	잡곡밥 참치김치국 목살양념구이 양상추콘샐러드 꼬시래기나물 깍두기	잡곡밥 파채육개장 한식잡채 고구마간장조림 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 돈육짜장볶음 도라지조림 얼갈이나물 깍두기/오이들깨무침★
저녁	백미밥 느타리버섯들깨국 안동찜닭 고구마줄기볶음 세발나물 배추김치	백미밥 물만두국 당근달걀말이 감자조림 상추겉절이 배추김치	백미밥 아욱된장국 차돌박이굴소스볶음 연근흑임자소스무침 깻잎나물 배추김치	백미밥 사골팟국 삼치데리야끼구이 올방개묵무침 쑥갓나물무침 배추김치	백미밥 오징어무국 들기름두부구이 브로콜리볶음 양파장아찌 배추김치	백미밥 부추달걀국 생선까스(타르타르소스) 연근조림 방풍나물 배추김치	백미밥 애호박맑은국 새우살굴소스볶음 미니새송이버섯조림 유채나물 배추김치
오전간식	오곡쿠키	롤빵 우유	양송이스프	귤	단팥죽	배	찐단호박
오후간식	찐감자	바나나	으깬고구마범벅	머핀 요구르트	플레인요플레 시리얼	모듬어묵탕	쌀과자
열량(kcal)/단백질(g)	1318/53	1311/47	1285/44	1302/42	1314/57	1317/39	1205/45
죽식	흰살생선죽 유부채소죽	소고기버섯죽 타락죽	닭살채소죽 단호박죽	소고기채소죽 두부들깨죽	누룽지닭죽 단호박죽	흰살생선죽 검은콩죽	쇠고기무죽 두부들깨죽

기타사항

원산지 표시

쌀(백미,현미,흑미 등)			축산물(돼지고기, 가금류)		
밥	죽	누룽지	돼지고기	닭고기	오리고기
산	산	산	산	산	산
소고기		가공식품(너비아니구이, 미트볼,동그랑땡, 참치통조림 등)			
국내산	외국산				
한우□ / 젖소□ / 육류□	산	산	산	산	산
배추김치		콩류			
배추	고춧가루	두부	순두부	콩비지	
산	산	산	산	산	산
가공식품(너비아니구이, 미트볼,동그랑땡, 참치통조림 등)					
고등어	오징어	동태	알	곤이	
산	산	산	산	산	산

*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

★: 5찬은 권고사항이며, 기관 사정에 따라 생략 가능합니다.

원주시 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 사회복지팀 이지민 영양사/발행일: 2025년 12월 19일

1월 5주 표준형(재가시설)

구분	25[일]	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]
점심	잡곡밥 순살동태탕 너비아니볶음 감자조림 근대된장나물 배추김치	잡곡밥 유부된장국 돈육마늘소스수육 새콤김무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 달걀두부국 순살갈치구이 브로콜리무침 무나물 배추김치	일품식 잡곡밥1/2 한방삼계탕 한식잡채 오이고추무침 봄동겉절이/깍두기	잡곡밥 버섯전골 두부스테이크 도라지조림 숙주겨자채무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 오징어실채간장조림 무른우엉채볶음 유채나물 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 소고기사태찜 청포묵김무침 오이나물 깍두기/다시마채무침★
저녁	백미밥 콩비지백탕 소고기버섯볶음 상추나물 양파장아찌 배추김치	백미밥 황태숙주국 순살닭볶음탕 고구마간장조림 오이무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 소고기파프리카볶음 늙은호박조림 쪽파나물 배추김치	백미밥 들깨무채국 동그랑땡전 감자채볶음 꼬시래기나물 배추김치	백미밥 근대된장국 임연수구이 고구마채볶음 양념깻잎지 배추김치	백미밥 부추들깨탕 돈육매실청불고기 애호박볶음 청경채겉절이 배추김치	백미밥 표고버섯달걀국 가자미구이 무조림 방풍나물 배추김치
오전간식	삶은달걀 식혜	딸기쨈샌드위치 우유	감자스프	사과	모듬채소죽	바나나	고구마맛탕
오후간식	크리스피롤	귤	증편	미숫가루우유	요플레 시리얼	맛살팽이버섯전	오곡쿠키
열량(kcal)/단백질(g)	1363/54	1299/61	1278/44	1240/47	1369/46	1240/52	1387/51
죽식	흰살생선채소죽 흑임자죽	누룽지닭죽 크래미죽	소고기채소죽 참치미역죽	흰살생선죽 검은콩죽	닭살채소죽 두부들깨죽	흰살생선채소죽 타락죽	쇠고기무죽 흑임자죽

기타사항

원산지 표시

쌀(백미,현미,흑미 등)			축산물(돼지고기, 가금류)		
밥	죽	누룽지	돼지고기	닭고기	오리고기
산	산	산	산	산	산
소고기		가공식품(너비아니구이, 미트볼,동그랑땡, 참치통조림 등)			
국내산	외국산				
한우□ / 젖소□ / 육류□	산	산	산	산	산
배추김치		콩류			
배추	고춧가루	두부	순두부	콩비지	
산	산	산	산	산	산
가공식품(너비아니구이, 미트볼,동그랑땡, 참치통조림 등)					
고등어	오징어	동태	알	곤이	
산	산	산	산	산	산

*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다 .

★: 5찬은 권고사항이며, 기관 사정에 따라 생략 가능합니다.