원주시 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 사회복지팀 이지민 영양사/발행일: 2026년 3월 20일

4월 1주 표준형(재가시설)

구분				1[수]	2[목]	3[금]	4[토]
점심				일품식 나물비빔밥 우렁두부된장국 달걀후라이 마늘종무침 양파장아찌/배추김치	잡곡밥 모듬버섯전골 마늘소스수육 애호박당근볶음 아삭이고추무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 가자미양념찜 우엉채볶음 냉이나물 배추김치	잡곡밥 온도토리묵국 돈육표고볶음 감자조림 깻순나물 배추김치
저녁				백미밥 감자들깨국 고등어카레구이 파프리카햄볶음 유채나물 배추김치	백미밥 황태미역국 오리부추불고기 근대된장볶음 미나리나물 배추김치	백미밥 육개장 달걀장조림 브로콜리숙회&초장 숙주나물 배추김치	백미밥 쑥갓어묵탕 두부양념조림 상추사과무침 청경채나물 배추김치
오전간식				사과	단팥죽	바나나	크리스피롤
오후간식				롤빵 우유	플레인요플레 시리얼	멸치국수	단호박꿀찜
열량(kcal)/단백질(g)				1218/48	1297/49	1215/53	1238/40
죽식				소고기버섯죽 단호박죽	닭살시금치죽 참치채소죽	두부달걀죽 흰살생선죽	단팥죽 소고기버섯죽
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(명태)	알곤이			
산	산	산	산	산	산	

"식단 소통함QR 참여"

*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

원주시 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 사회복지팀 이지민 영양사/발행일: 2026년 3월 20일

4월 2주 표준형(재가시설)

구분	5[일] 식목일	6[월]	7[화]	8[수]	9[목]	10[금]	11[토]
점심	잡곡밥 조갯살미역국 달걀당근말이 가지양념찜 근대나물 배추김치	잡곡밥 배추된장국 삼치엿장구이 브로콜리흑임자무침 방풍나물 깍두기	잡곡밥 소고기뭇국 너비아니볶음 청포묵무침 깻잎나물 배추김치	일품식 잡곡밥1/2 유부잔치국수 순살간장찜닭 마카로니콘샐러드 청경채겉절이/배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 다진돈육마파두부 치커리무침 가지나물 깍두기	잡곡밥 순살감자탕 어묵당근잡채 아삭이고추무침 꼬시래기나물 배추김치	잡곡밥 청경채된장국 우삼겹양파구이 브로콜리볶음 오이무침 배추김치
저녁	백미밥 황태콩나물국 소고기파인애플볶음 느타리버섯조림 미나리초무침 배추김치	백미밥 사골파국 돈육콩나물불고기 마늘종장아찌 얼갈이나물 배추김치	백미밥 버섯순두부찌개 오징어숙회&초장 감자채볶음 상추나물 배추김치	백미밥 콩가루부추국 임연수무조림 고구마줄기볶음 김자반 돌나물물김치	백미밥 감자달걀국 동태전 애호박조림 유채나물 배추김치	백미밥 모듬버섯전골 고등어양념찜 우엉채볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 쑥갓순살동태탕 닭살채소구이 숙주맛살무침 우거지나물 배추김치
오전간식	감자버터구이	쑥증편	옥수수스프	바나나	모듬채소죽	수제토마토주스	달걀샐러드
오후간식	오곡쿠키	사과	카스타드 요구르트	단팥빵 우유	요플레 시리얼	느타리버섯달걀전	양갱
열량(kcal)/단백질(g)	1220/40	1205/49	1312/42	1288/50	1242/46	1397/39	1207/45
죽식	느타리버섯죽 크래미죽	모듬채소죽 흰살생선채소죽	흑임자죽 소고기미역죽	새우살당근죽 닭살시금치죽	양배추죽 유부채소죽	타락죽 소고기무죽	표고버섯죽 참치미역죽
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(명태)	알	곤이	
산	산	산	산	산	산

"식단 소통함QR 참여"

*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

원주시 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 사회복지팀 이지민 영양사/발행일: 2026년 3월 20일

4월 3주 표준형(재가시설)

구분	12[일]	13[월]	14[화]	15[수]	16[목]	17[금]	18[토]
점심	잡곡밥 소고기뭇국 옛날소시지전 애호박볶음 김자반 배추김치	잡곡밥 온도토리묵국 가자미데리야끼구이 마늘종햄볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 카레닭볶음탕 감자햄조림 콩나물무침 배추김치	일품식 취나물밥 황태달걀국 버섯소불고기 오이양파무침 무나물/배추김치	잡곡밥 두부전골 부추달걀말이 상추사과무침 고사리들깨나물 배추김치	잡곡밥 한방닭곰탕 너비아니구이 봄동겉절이 도라지나물 깍두기	잡곡밥 들깨무채국 소고기사태찜 오이무침 숙주나물 배추김치
저녁	백미밥 달걀파국 돈육부추볶음 고구마줄기볶음 유채나물 배추김치	백미밥 냉이된장국 온두부찜 참치김치볶음 미나리나물 깍두기	백미밥 사골팟국 대패삼겹소금구이 아삭이고추무침 얼갈이나물 깍두기	백미밥 콩가루쑥국 임연수구이 애호박멸치조림 시래기나물 배추김치	백미밥 모듬어묵탕 돈육폭찹스테이크 풋마늘무침 깻잎순나물 배추김치	백미밥 콩비지찌개 꽁치양념찜 달래무침 가지나물 배추김치	백미밥 근대된장국 오리훈제파프리카볶음 브로콜리무침 머위나물 배추김치
오전간식	크리스피롤	핫케이크 두유	단호박스프	사과	흑임자죽	참외	찐감자
오후간식	고구마맛탕	바나나	미니핫도그	딸기잼샌드위치 두유	플레인요플레 시리얼	참치마요주먹밥	미숫가루우유
열량(kcal)/단백질(g)	1240/39	1396/54	1385/53	1289/60	1351/52	1398/49	1311/63
죽식	흰살생선채소죽 두부들깨죽	소고기채소죽 단팥죽	참치미역죽 닭살감자죽	유부채소죽 양배추죽	소고기미역죽 흑임자죽	느타리버섯죽 닭살채소죽	흰살생선죽 모듬채소죽

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(명태)	알	곤이	
산	산	산	산	산	산

*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

원주시 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 사회복지팀 이지민 영양사/발행일: 2026년 3월 20일

4월 4주 표준형(재가시설)

구분	19[일]	20[월]	21[화]	22[수]	23[목]	24[금]	25[토]
점심	잡곡밥 콩나물맑은국 돈육매실청불고기 미니새송이버섯조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 황태부추국 생선까스(타르타르D) 봄동나물 양파장아찌 깍두기	잡곡밥 무채양파국 양배추간장닭갈비 감자채볶음 방풍나물 깍두기	일품식 잡곡밥1/2 다진돈육짜장면 스크램블에그 표고탕수육 배추김치/요구르트	잡곡밥 유부김치국 오징어부추볶음 청포묵김가루무침 마늘종장아찌 깍두기	잡곡밥 모듬버섯두부전골 순살갈치조림 브로콜리볶음 미나리나물 배추김치	잡곡밥 애호박젓국찌개 소고기청경채볶음 연근엿장조림 오이나물 배추김치
저녁	백미밥 오징어뭇국 당근댤걀찜 연근조림 상추겉절이 배추김치	백미밥 콩가루쑥갓국 차골박이굴소스볶음 마늘종조림 깻잎나물 배추김치	백미밥 사골우거지국 톳두부무침 도라지무침 열무들깨나물 배추김치	백미밥 아욱된장국 임연수양념찜 우엉채볶음 우거지나물 배추김치	백미밥 조갯살감자국 닭살데리야끼조림 머위나물볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 냉이된장국 목살양념구이 아삭이고추무침 세발나물 배추김치	백미밥 쑥갓순살동태탕 달걀장조림 표고버섯볶음 참나물무침 배추김치
오전간식	단호박샐러드	롤빵 우유	브로콜리스프	바나나	모듬채소죽	수제토마토주스	찐고구마
오후간식	크리스피롤	사과	증편	카스타드 요구르트	요플레 시리얼	해물김치전	찹쌀유과
열량(kcal)/단백질(g)	1203/53	1393/47	1225/45	1228/45	1237/48	1242/54	1218/34
죽식	단호박죽 콩나물죽	닭살시금치죽 참치미역죽	두부들깨죽 흰살생선채소죽	타락죽 소고기무죽	닭살채소죽 크래미죽	두부달걀죽 흰살생선죽	단팥죽 소고기채소죽
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(명태)	알	곤이	
산	산	산	산	산	산

*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

원주시 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 사회복지팀 이지민 영양사/발행일: 2026년 3월 20일

4월 5주 표준형(재가시설)

구분	26[일]	27[월]	28[화]	29[수]	30[목]		
점심	잡곡밥 느타리버섯뭇국 돈갈비찜 마늘종멸치볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 달래된장국 고등어조림 브로콜리당근볶음 깻순나물 배추김치	잡곡밥 오징어무국 부추달걀말이 목이버섯겨자채무침 숙주나물 배추김치	일품식 곤드레나물밥 녹두닭곰탕 한식잡채 봄동겉절이 양파장아찌/깍두기	잡곡밥 황태양파국 소고기파프리카볶음 청포묵무침 치커리겉절이 배추김치		
저녁	백미밥 순두부백탕 새우살통마늘볶음 도토리묵무침 방풍나물 배추김치	백미밥 감자양파국 우삼겹굴소스볶음 시금치나물 김자반 양배추물김치	백미밥 근대된장국 돈육김치볶음 시래기들깨무침 오이나물 깍두기	잡곡밥 청국장찌개 가자미카레구이 우엉채볶음 상추나물 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 당근달걀찜 표고버섯볶음 근대나물 배추김치		
오전간식	삶은달걀 식혜	프렌치토스트 두유	양송이스프	사과	단호박죽		
오후간식	오곡쿠키	바나나	물만두&양념장	크리스피롤 요구르트	플레인요플레 시리얼		
열량(kcal)/단백질(g)	1237/50	1395/35	1204/62	1228/52	1396/63		
죽식	새우살당근죽 닭살감자죽	유부채소죽 흰살생선채소죽	모듬채소죽 흑임자죽	크래미죽 닭살채소죽	두부들깨죽 흰살생선죽		

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 .