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

경기북부어린이집

발행처: 의정부시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 10월 15일
발행팀: 어린이급식1팀
문 의: 031-840-2340

11월 일반식(영아)

(만1~2세)

▸점심 및 2회 간식 식단은 만1~2세 하루 영양섭취량900kcal의약45%(390~440kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	사과&치즈②	크림스프&조각식빵①②⑤⑥⑮⑯	배&치즈②	바나나&치즈②	연근죽	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨	기장밥	백미밥	달걀양파덮밥①⑤⑥
	애호박된장국⑤⑥	근대맑은국⑤⑥	청경채두부국⑤	미역국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥	우동장국⑤⑥
	오리채소볶음⑤⑥	쇠고기당면볶음⑤⑥⑯	동그랑땡①②⑤⑥⑩⑯	순살찜닭⑤⑥⑮	돼지불고기⑤⑥⑩	맛살샐러드①⑤⑥⑧
	새송이버섯무침⑤⑥	오이무침⑤⑥	깍두기⑨	무나물	콩나물무침⑤⑥	배추김치⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨		배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	찹쌀유과①②⑤⑥&우유②	미니우동⑤⑥	찐감자&우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	치즈빵①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	420/13	395/17	417/18	395/16	441/17	290/12
날 짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	배&치즈②	샤인머스캣&치즈②	씨리얼⑤⑥&우유②	토마토⑫&치즈②	당근죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	채소볶음밥⑤⑥
	두부새우젓국⑤⑨	달걀국①	설렁탕⑯	아욱된장국⑤⑥	유부맑은국⑤	근대된장국⑤⑥
	순살닭갈비⑤⑥⑮	삼치카레구이②⑤⑥⑫⑯⑱	어묵조림⑤⑥	돼지고기수육⑤⑥⑩	함박스테이크&소스①⑤⑥⑩⑫⑯⑱	군만두⑤⑥⑩⑯
	시금치나물⑤⑥	건파래자반	브로콜리숙회&흑임자소스①⑤⑥	양배추쌈	숙주나물⑤⑥	깍두기⑨
	깍두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기 ⑨	배추김치⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥	미니수제비⑥	찐고구마&보리차	감자채전⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	394/16	391/20	442/15	390/17	445/20	270/10
날 짜	16	17	18(국없는 날)	19	20	21
오전간식	바나나&우유②	배&치즈②	오이스틱&떠먹는요구르트②	귤&치즈②	새우죽⑨	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	돈육짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯	기장밥	백미밥	매생이칼국수⑥
	황태뭇국⑤⑥	콩나물국⑤⑨	게살양파볶음①⑤⑥⑧	들깨버섯국⑤⑥	두부된장국⑤⑥	추가밥
	달걀조림①⑤⑥	오리불고기⑤⑥	무생채	소고기채소조림⑤⑥⑯	닭살파프리카볶음⑤⑥⑮	메밀전병③⑤⑥⑨⑩
	김자반⑤⑥	미역줄기볶음⑤⑥	배추김치⑨	오이무침⑤⑥	청경채나물⑤⑥	깍두기⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨		배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩⑯	찐단호박&둥글레차	미니어묵탕⑤⑥	소보로빵①②④⑥&우유②	
열량/단백질	442/20	397/14	392/18	392/20	420/24	340/15
날 짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	토마토⑫&치즈②	샤인머스캣&치즈②	떠먹는요구르트②	사과&치즈②	가지죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	콩나물밥&양념장⑤⑥
	열무된장국⑤⑥	소고기미역국⑤⑥⑯	배추된장국⑤⑥	닭곰탕⑮	감자맑은국⑤⑥	시래기된장국⑤⑥
	돼지갈비찜⑤⑥⑩	참치당근볶음⑤⑥	임연수엿장조림⑤⑥	두부구이&양념장⑤⑥	해물완자전①②⑤⑥⑨⑰⑱	미니돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯
	숙주나물⑤⑥	얼갈이나물⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	애호박나물⑤⑨	시금치나물⑤⑥	배추김치⑨
	깍두기⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥&두유⑤	채소주먹밥⑤	고구마맛탕⑤&매실차	구운달걀①&우유②	크로와상①②⑥&우유②	
열량/단백질	436/19	394/14	413/13	415/25	439/15	339/14
날 짜	30					
오전간식	귤&치즈②					
점 심	백미밥					
	어묵국⑤⑥					
	치즈달걀찜①②					
	잔멸치볶음⑤⑥					
	배추김치⑨					
오후간식	씨리얼⑤⑥&우유②					
열량/단백질	395/18					



원산지표시	쌀					콩류				쇠고기	육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	찹쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	외국산	외국산	한우/육우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품					어육가공품				
						동그랑땡	함박스테이크	미니돈까스			게맛살	어묵	참치(캔)	해물완자	
						국내산	국내산	국내산			연육 일 경우제외	연육 일 경우제외	원양산	외국산	

알레르기 유발식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.