

발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 9월 15일
발행팀: 어린이급식1팀
문의: 031-840-2340

10월 일반식(만3~5세)

식단의견소통함

2026년 3월 식단부터
식단의견소통함 운영합니다.
보내주신 의견을 모아
식단운영에 참고하겠습니다.



요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3(개천절)
오전간식				과일(사과) 차조밥	양배추죽 백미밥	개천절
점심				아욱맑은국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토 스파게티	쇠고기미역국⑤⑥⑬ 불어묵조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ (배추김치)⑨ 빵(마들렌)①②⑥&우유②	
오후간식				614/25	629/23	
열량/단백질						
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식		과일(배) 흑미밥	씨리얼⑤⑥&우유② 백미밥	과일(배) 기장밥		두유⑤
점심	대체 공휴일	순두부백탕①⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 미니쌀국수⑬	건새우된장국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥ (배추김치)⑨ (찐감자)&(보리차)	유부맑은국⑤ 생선까스&소스①⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨ 약과①②⑤⑥&우유②		쇠고기무밥&양념⑤⑥⑬ 다시마양파국⑤⑥ 배추전①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식						
열량/단백질						
날짜	12	13	14(국없는 날)	15	16	17
오전간식	과일(샤인머스켓) 백미밥	과일(사과) 수수밥	채소떡이떡(떡볶이)② 돈육야라이스⑤⑥⑩⑬⑭⑮	과일(키위)&유아치즈② 차조밥	청경채죽 백미밥	두유⑤
점심	근대맑은국⑤⑥ 돼지떡갈비구이⑤⑥⑩ 콩나물무침 (배추김치)⑨	얼갈이된장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	물만두⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥ (배추김치)⑨	버섯된장국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑬ 시금치무침 깍두기⑨	달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ (배추김치)⑨	날치알채소볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑬⑭ (배추김치)⑨
오후간식	구운계란①&우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑬⑭⑮	(찐고구마)&(등글레차)	미니어묵탕⑤⑥	빵(밤식빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	647/25	603/24	634/22	603/33	661/26	400/14
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	과일(배)&유아치즈② 백미밥	과일(샤인머스켓) 흑미밥	과일(바나나) 백미밥	과일(배) 기장밥	게살죽①⑤⑥⑧ 백미밥	두유⑤
점심	들깨미역국⑤⑥ 닭살채소구이⑤⑬ 가지나물⑤⑥ (배추김치)⑨	배추맑은국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	감자양파국 두부참치조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ (배추김치)⑨	얼갈이된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기묵국⑬ 새우청경채볶음⑤⑥⑨ 견과류잔멸치조림⑤⑥⑬ (배추김치)⑨	돈육채소덮밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 양상추샐러드&드레싱⑫ 깍두기⑨
오후간식	미니우동⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥	(찐단호박)&우유②	콩비지채소전①⑤⑥⑨	빵(롤케이크)①②⑥&우유②	
열량/단백질	603/23	618/26	604/23	613/25	687/24	390/17
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	과일(샤인머스켓)⑫ 백미밥	과일(바나나) 수수밥	견과류④⑩&우유②	과일(사과) 차조밥	호박죽 백미밥	두유⑤
점심	시금치된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	어묵국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 브로콜리숙회①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 황태국 쇠고기우영볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ (배추김치)⑨	두부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	설렁탕⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 김구이 (배추김치)⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨ 팽이버섯미소국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥&우유⑤	구운달걀①&우유②	씨리얼⑤⑥&우유②	잔치국수⑤⑥	빵(머핀)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	625/19	606/31	601/26	646/30	624/22	402/14

공지사항 ▶ 점심 및 2회 간식 식단은 만3~5세 하루 영양섭취량 1400kcal의 약46%(600~680kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성 되었습니다.

원산지	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	잡쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
표시	수산물					식육가공품				어육가공품						
	고등어					돼지떡갈비	동그랑땡			계맛살	어묵	생선까스(명태)	참치(캔)			
	국내산					국내산	국내산			연육 일경우제외	연육 일경우제외	국내산	원양산			

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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.

발행처: 의정부시 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 9월 15일
발행팀: 어린이급식1팀
문 의: 031-840-2340

10월 일반식(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

식단외견소통함
2026년 3월 식단부터
식단외견소통함 운영합니다.
보내주신 의견을 모아
식단운영에 참고하겠습니다.



요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식	과일(사과) 차조밥	양배추죽 백미밥	개천절			
점심	아욱맑은국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토 스파게티	쇠고기미역국⑤⑥⑬ 볼어묵조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ (배추김치)⑨ 빵(마들렌)①②⑥&우유②				
오후간식 열량/단백질	399/17	432/16				
날짜	7	8	9	10	11	12
오전간식	과일(배) 흑미밥	씨리얼⑤⑥&우유② 백미밥	과일(배) 기장밥	두유⑤	쇠고기무밥&양념⑤⑥⑬	다시마양파국⑤⑥
점심	순두부백탕①⑤ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 미니쌀국수⑬	건새우된장국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥ (배추김치)⑨ (찜감자)&(보리차)	유부맑은국⑤ 생선까스&소스①⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨	한글날	배추전①⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식 열량/단백질	398/20	391/18	442/15	287/10		
날짜	13	14	15	16	17	18
오전간식	과일(샤인머스켓) 백미밥	과일(사과) 수수밥	과일(키위)&유아치즈②	청경채죽 백미밥	두유⑤	달걀알채소볶음밥⑤⑥
점심	근대맑은국⑤⑥ 돼지떡갈비구이⑤⑥⑩ 콩나물무침 (배추김치)⑨	얼갈이된장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	버섯된장국⑤⑥ 달걀조림⑤⑥⑬ 시금치무침 깍두기⑨	달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ (배추김치)⑨	날치알채소볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑬⑭ (배추김치)⑨	
오후간식 열량/단백질	395/22	392/15	397/22	446/18	282/10	
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	과일(배)&유아치즈② 백미밥	과일(샤인머스켓) 흑미밥	과일(바나나) 백미밥	과일(배) 기장밥	게살죽①⑤⑥⑧ 백미밥	두유⑤
점심	돌깨미역국⑤⑥ 달걀채소구이⑤⑬ 가지나물⑤⑥ (배추김치)⑨	배추맑은국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	감자양파국 두부참치조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ (배추김치)⑨	얼갈이된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기뭇국⑬ 새우청경채볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ (배추김치)⑨	돈육채소덮밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 양상추샐러드&드레싱⑫ 깍두기⑨
오후간식 열량/단백질	404/16	404/17	407/16	401/16	448/19	275/12
날짜	25	26	27	28	29	30
오전간식	과일(배)&유아치즈② 백미밥	과일(바나나) 수수밥	과일(바나나) 백미밥	과일(사과) 차조밥	호박죽 백미밥	두유⑤
점심	시금치된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	어묵국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 브로콜리숙회①⑤⑥ 깍두기⑨	황태국 쇠고기우영볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ (배추김치)⑨	두부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	설렁탕⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 김구이 (배추김치)⑨	안매운김치볶음밥⑤⑥ 팽이버섯미소국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식 열량/단백질	409/14	417/21	391/17	420/19	428/15	284/10

공지사항

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

원산지 표시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치		
	밥	죽	흑미	현미	잡쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물					식육가공품					어육가공품						
	고등어					돼지떡갈비	동그랑땡				게맛살	어묵	생선까스 (명태)	참치(캔)			
국내산					국내산	국내산				연육 일 경우제외	연육 일 경우제외	국내산	광양산				
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③매실 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.																

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기

⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳갯 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

발행처: 의정부시 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 9월 15일
발행팀: 어린이급식 1팀

10월 시간연장식(만1~2세)

▶ 저녁식단은 만1~2세 1끼열량 (240~260kcal)을 충족시킬 수 있도록 작성 되었습니다.

공지사항											
요일	월	화	수	목	금						
날짜						1	2				
저녁						차조밥	백미밥				
						두부된장국⑤⑥	느타리버섯찌개				
						삼치카레구이②⑤⑥⑫⑮⑯	순살닭갈비⑤⑥⑮				
						고구마조림⑤⑥	아욱나물⑤⑥				
						(깍두기)⑨	(배추김치)⑨				
열량/단백질						372/17	381/18				
날짜	5	6	7	8	9						
저녁		흑미밥	백미밥	기장밥							
		애호박된장국⑤⑥	콩나물김치국⑤⑨	감자맑은국⑤⑥							
		두부완자전①⑤⑥	돼지고기볶음우동⑤⑥⑩⑮	닭살양파구이⑤⑮							
		상추사과무침⑤⑥	고사리나물⑤⑥	건새우볶음⑤⑥⑨							
		깍두기⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨							
열량/단백질	385/14		398/13	392/19							
날짜	12	13	14	15	16						
저녁	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥						
	들깨묵국⑤⑥	모듬어묵국⑤⑥	시금치된장국⑤⑥	물만두국①⑤⑥⑩	배추된장국⑤⑥						
	쇠고기당면볶음⑤⑥⑯	채소달걀찜①	고등어구이⑤⑥⑦	돈육청경채볶음⑤⑥⑩	닭살버터구이②⑮						
	우영조림⑤⑥	근대나물⑤⑥	얼갈이나물⑤⑥	과일샐러드①⑤	어묵볶음⑤⑥						
	배추김치⑨	깍두기⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨	(배추김치)⑨						
열량/단백질	373/18	368/17	379/17	390/17	398/20						
날짜	19	20	21	22	23						
저녁	백미밥	돈육가지덮밥⑤⑥⑩	백미밥	기장밥	백미밥						
	근대된장국⑤⑥	무쌈국⑤⑥	버섯된장국⑤⑥	참치미역국⑤⑥	콩비지찌개①⑤						
	치즈달걀말이①②⑤	감자조림⑤⑥	쇠고기볶음⑤⑥⑫⑮	들기름두부구이⑤	돈육양배추찜⑤⑥⑩						
	숙주나물	깍두기⑨	배추나물⑤⑥	단호박샐러드①⑤	얼갈이나물⑤⑥						
	(배추김치)⑨		(배추김치)⑨	깍두기⑨	(배추김치)⑨						
열량/단백질	383/14	394/14	387/15	380/13	395/13						
날짜	26	27	28	29	30						
저녁	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥						
	맑은육개장⑤⑥⑯	버섯당면국	바지락된장국⑤⑥⑩	근대맑은국⑤⑥	아욱된장국⑤⑥						
	마파두부⑤⑥⑯	돈육매추리알조림①⑤⑥⑩	닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮	쇠고기숙주찜⑤⑥⑮	가자미데리야끼조림⑤⑥⑫⑮⑯						
	느타리버섯볶음⑤⑥	시금치나물⑤⑥	어묵조림⑤⑥	우영볶음⑤⑥	무나물						
	(배추김치)⑨	(깍두기)⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨	배추김치⑨						
열량/단백질	256/10	373/18	399/32	376/14	248/11						

원산지 표시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	찰쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품					어육가공품					
	고등어										어묵	참치(다랑어)	게맛살			

알레르기 유발식품 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기
⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑳젓 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

발행처: 의정부시 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 9월 15일
발행팀: 어린이급식 1팀

10월 시간연장식(만3~5세)

▶ 저녁식단은 만3~5세 1끼열량 (370~400kcal)을 충족 시킬 수 있도록 작성되었습니다.

공지사항

요일 날짜	월	화	수	목	금
				1	2
저녁				차조밥 두부된장국⑤⑥ 삼치카레구이②⑤⑥⑫⑮⑯ 고구마조림⑤⑥ (깍두기)⑨	백미밥 느타리버섯찌개 순살닭갈비⑤⑥⑮ 아욱나물⑤⑥ (배추김치)⑨
열량/단백질				372/17	381/18
날짜	5	6	7	8	9
		흑미밥	백미밥	기장밥	
저녁		애호박된장국⑤⑥ 두부완자전①⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥	콩나물김치국⑤⑨ 돼지고기볶음우동⑤⑥⑩⑪ 고사리나물⑤⑥	감자맑은국⑤⑥ 닭살양파구이⑤⑮ 건새우볶음⑤⑥⑨	
열량/단백질		385/14	398/13	392/19	
날짜	12	13	14	15	16
	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥
저녁	들깨묵국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑮ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	모듬어묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 얼갈이나물⑤⑥ (배추김치)⑨	물만두국①⑤⑥⑩ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 과일샐러드①⑤ 깍두기⑨	배추된장국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 어묵볶음⑤⑥ (배추김치)⑨
열량/단백질	373/18	368/17	379/17	390/17	398/20
날짜	19	20	21	22	23
	백미밥	돈육가지덮밥⑤⑥⑩	백미밥	기장밥	백미밥
저녁	근대된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 숙주나물 (배추김치)⑨	무쌈국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	버섯된장국⑤⑥ 쇠고기꼭창⑤⑥⑫⑮ 배추나물⑤⑥ (배추김치)⑨	참치미역국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 단호박샐러드①⑤ 깍두기⑨	콩비지찌개①⑤ 돈육양배추찜⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ (배추김치)⑨
열량/단백질	383/14	394/14	387/15	380/13	395/13
날짜	26	27	28	29	30
	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥
저녁	맑은육개장⑤⑥⑮ 마파두부⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	버섯당면국 돈육메추리알 조림①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ (깍두기)⑨	바지락된장국⑤⑥⑮ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 어묵조림⑤⑥ (배추김치)⑨	근대맑은국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑮ 우영볶음⑤⑥ 깍두기⑨	아욱된장국⑤⑥ 가자미데리야끼조림⑤⑥⑫⑮⑯ 무나물 배추김치⑨
열량/단백질	375/14	373/18	399/32	376/14	371/16



원산지 표시	쌀			콩류					쇠고기			육류			배추김치		
	밥	죽	흑미	현미	참쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물					식육가공품					어육가공품						
	고등어									어육	참치(다량아)	게맛살					
	국내산									연육 일 경우 제외	국내산	연육 일 경우 제외					

알레르기 유발식품 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣

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