

요일	월	화	수	목	금	토								
날짜				1	2	3(개천절)								
초기이유식 (만4~5개월)				양배추미음	양배추미음									
열량/단백질				27/1	27/1									
중기이유식 (만6~8개월)				달걀노른자양파죽①	쇠고기양배추죽⑬									
열량/단백질				69/2	69/3									
후기이유식 (만9~11개월)				달걀노른자양파무른밥①	쇠고기양배추무른밥⑬									
후기간식				퓨레(사과)	아기치즈②									
열량/단백질				168/4	163/9									
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10								
초기이유식 (만4~5개월)		닭미음⑮	닭미음⑮	오이미음		오이미음								
열량/단백질		31/2	31/2	26/1		26/1								
중기이유식 (만6~8개월)		닭살당근죽⑮	흰살생선얼갈이죽	달걀노른자오이죽①		쇠고기무죽⑬								
열량/단백질		65/4	65/3	68/2		68/3								
후기이유식 (만9~11개월)		닭살당근무른밥⑮	흰살생선얼갈이무른밥	달걀노른자오이무른밥①		쇠고기무무른밥⑬								
후기간식		퓨레(배)	(찐감자)	퓨레(바나나)		두유죽⑤								
열량/단백질	163/7	165/8	164/4	157/7										
날짜	12	13	14	15	16	17								
초기이유식 (만4~5개월)	사과미음	사과미음	사과미음	청경채미음	청경채미음	청경채미음								
열량/단백질	28/1	28/1	28/1	26/1	26/1	26/1								
중기이유식 (만6~8개월)	닭살브로콜리죽⑮	쇠고기시금치죽⑬	두부사과죽⑤	닭살청경채죽⑮	쇠고기감자죽⑬	달걀노른자양배추죽①								
열량/단백질	66/3	69/4	67/2	63/3	69/3	69/2								
후기이유식 (만9~11개월)	닭살브로콜리무른밥⑮	쇠고기시금치무른밥⑬	두부사과무른밥⑤	닭살청경채무른밥⑮	쇠고기감자무른밥⑬	달걀노른자양배추무른밥①								
후기간식	(찐고구마)	퓨레(사과)	아기플레이ն요구르트②	아기치즈②	아기쌀과자⑤⑥	두유죽⑤								
열량/단백질	159/6	157/5	154/6	154/9	165/5	166/5								
날짜	19	20	21	22	23	24								
초기이유식 (만4~5개월)	참쌀미음	참쌀미음	참쌀미음	쇠고기미음⑬	쇠고기미음⑬	쇠고기미음⑬								
열량/단백질	26/1	26/1	26/1	31/2	31/2	31/2								
중기이유식 (만6~8개월)	닭살참쌀죽⑮	두부애호박죽⑤	쇠고기아욱죽⑬	달걀노른자미역죽①	두부청경채죽⑤	쇠고기당근죽⑬								
열량/단백질	69/3	63/2	71/3	69/3	62/2	69/3								
후기이유식 (만9~11개월)	닭살참쌀무른밥⑮	두부애호박무른밥⑤	쇠고기아욱무른밥⑬	달걀노른자미역무른밥①	두부청경채무른밥⑤	쇠고기당근무른밥⑬								
후기간식	(찐감자)	퓨레(바나나)	(찐단호박)	아기플레이ն요구르트②	아기치즈②	두유죽⑤								
열량/단백질	157/6	156/4	153/6	157/7	153/7	159/7								
날짜	26	27	28	29	30	31								
초기이유식 (만4~5개월)	시금치미음	시금치미음	시금치미음	감자미음	감자미음	감자미음								
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	29/1	29/1	29/1								
중기이유식 (만6~8개월)	두부고구마죽⑤	닭살시금치죽⑮	쇠고기버섯죽⑬	흰살생선감자죽	쇠고기단호박죽⑬	닭살양파죽⑮								
열량/단백질	69/2	65/4	70/3	67/3	72/3	65/3								
후기이유식 (만9~11개월)	두부고구마무른밥⑤	닭살시금치무른밥⑮	쇠고기버섯무른밥⑬	흰살생선감자무른밥	쇠고기단호박무른밥⑬	닭살양파무른밥⑮								
후기간식	(찐단호박)	아기플레이ն요구르트②	아기치즈②	아기온두부찜⑤	아기쌀과자⑤⑥	두유죽⑤								
열량/단백질	160/4	151/9	169/8	159/9	154/5	152/7								
원산지	쌀					콩류			쇠고기		육류		수산물	
표시	밥	죽	흑미	현미	참쌀	두부	연두부	순두부	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	명태(동태)	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입콩	수입콩	수입콩	한우,육우	호주산	국내산	국내산	수입산	
알레르기 유발식품	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲갯*아황산류는표백제,보존료,산화방지제목적으로사용되는식품첨가물의형태로대부분식품에포함되어있습니다.													



발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 9월 15일
발행팀: 어린이급식팀
문 의: 031-840-2340

10월 주식A(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

식단의견소통함

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



요일	월	화	수	목	금	토														
날짜				1	2															
오전간식	▶ 행사 대체 식단 다음(아래) 페이지에 있습니다. 해당되는 날 메뉴를 변경 없이 사용해 주세요.			과일(바나나) &떠먹는요구르트② 차조밥 아욱맑은국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 김가루주먹밥	양배추죽 백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑮ 볼어묵조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ (배추김치)⑨ 마들렌①②⑥&우유②	개천절 														
점심																				
오후간식																				
열량/단백질																				
날짜	5(대체휴일)	6	7	8(생일)	9(한글날)	10														
오전간식	대체 공휴일	과일(포도)&유아치즈② 흑미밥 순두부백탕①⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ (배추김치)⑨ 미니쌀국수⑮	얼갈이죽 백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ (배추김치)⑨ (찐감자)&우유②	과일(배) 백미밥 들깨미역국⑤⑥ 생선까스&소스①⑤⑥ 과일샐러드①⑤ (배추김치)⑨ 케이크①②⑤⑥&우유②	두유⑤ 쇠고기무밥&양념⑤⑥⑮ 다시마양파국⑤⑥ 배추전①⑤⑥ 깍두기⑨															
점심																				
오후간식																				
열량/단백질																				
날짜	12	13	14(국없는 날)	14	15	16														
오전간식	브로콜리죽	과일(바나나) &떠먹는요구르트② 수수밥 열무된장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 청포묵김무침⑤⑥ (배추김치)⑨	가지죽 돈육아이스⑤⑥⑩⑮⑯ 물만두⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥ (배추김치)⑨ (찐고구마)&우유②	과일(포도)&유아치즈② 차조밥 버섯된장국⑤⑥ 달걀조림⑤⑥⑮ 시금치무침 배추김치⑨ 미니어묵탕⑤⑥	청경채죽 백미밥 달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ (배추김치)⑨ 밤식빵①②⑤⑥&우유②	두유⑤ 달걀알채소볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑮⑯ (배추김치)⑨														
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지떡갈비구이⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨																			
오후간식	구운계란①&우유②	참치주먹밥																		
열량/단백질	426/23	392/15	426/12	397/22	446/18	282/10														
날짜	19	20	21	22	23	24														
오전간식	참쌀채소죽	과일(배)&유아치즈②	아욱죽	과일(사과) &떠먹는요구르트②	게살죽①⑤⑥⑧	두유⑤														
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 달걀채소구이⑤⑮ 가지나물⑤⑥ (배추김치)⑨	흑미밥 배추맑은국 쇠고기양송이버섯⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양파국 두부참치조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ (배추김치)⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기묵국⑮ 새우청경채볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	돈육채소덮밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 양상추샐러드&드레싱⑮ 깍두기⑨														
오후간식	미니우동⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥	(찐단호박)&우유②	새우채소전①⑤⑥⑨	롤케익①②⑥&우유②															
열량/단백질	392/14	404/17	452/17	401/16	448/19	275/12														
날짜	26	27	28	29	30	31														
오전간식	참치죽	과일(오렌지)	버섯당근죽	과일(포도)&유아치즈②	연두부죽	두유⑤														
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑮ 브로콜리숙회①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국 쇠고기우영볶음⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ (배추김치)⑨	차조밥 두부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	백미밥 설렁탕⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 김구이 (배추김치)⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨ 팽이버섯미소국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨														
오후간식	삶은달걀①&두유⑤	햇케이크①②⑤⑥&우유②	고구마맛탕⑤&우유②	잔치국수⑤⑥	스틱브레드①②⑤⑥&우유②															
열량/단백질	455/14	417/210	392/15	420/20	428/15	284/10														
공지사항	- 나트륨줄이기 실천 원으로 매 식단은 염도를 체크하여 제공됩니다. 나트륨을 줄이기 위하여 매 식단의 국은 멸치, 다시마, 각종야채를 이용하여 육수를 내고, 양념은 구운소금, 약간장 등을 사용합니다. - 질 좋은 식자재 사용을 원칙으로 합니다. - 영아들에게 자극적인 식재료는 배제합니다. - 김치류는 살짝 씻어 염도를 낮추고 맵지 않게 제공합니다. - 음식은 잘게 잘라서 배식합니다. - 과일/김치/빵/두유는 수요 등에 의해 원에서 임의 변경 될 수 있습니다. - 자연식 3회 이상, 우유나 유제품 주 3~4회 제공, 죽 2~3회 제공을 원칙으로 합니다. - 매끄럽고 동글동글한 음식(예: 방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공합니다. 또한 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않습니다. ▶ 점심 및 2회 간식 식단은 만1~2세 하루 영양섭취량900kcal의약45%(390~440kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.																			
원산지 표시	쌀		현미		참쌀		두부		연두부		수두부		콩비지		쇠고기		육류		배추김치	
	반	죽	흑미	현미	참쌀	두부	연두부	수두부	콩비지	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고추가루				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입콩	수입콩	수입콩	국내산	한우, 육우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
시	명태(동태)		고등어		오징어		주꾸미		생선가스		해		동그랑땡		어묵		어육가공품			
	수입산(러시아)		국내/수입산(뉴질랜드)		국내/수입산(칠레)		국내산		수입산		수입산		국내산		외국산		참치(다량어)			
																	원양산			
알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기																			
유박식품	⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자																			
	※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																			

영양과 건강을 생각하는 작은동화 어린이집