발행처: 의정부시아른마사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 10월 15일
발행팀: 어린이급식1팀
식단문의: 840-2340

11월 일반식(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

▸점심 및 2회 간식 식단은 만1~2세 하루 영양섭취량 900kcal의 약45%(390~440kcal) 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.

요 일	월	화	수	목	금
날 짜	2	3	4	5	6
오전간식	과일(단감)	크림스프&조각식빵①②③⑥⑮⑱	과일(배)	과일(바나나)	연근죽
점 심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 새송이버섯무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 근대맑은국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 청경채두부국⑤ 동그랑땡①②⑤⑥⑩⑯ 어린이깍두기⑨ 마시는저당요구르트	기장밥 미역국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 무나물 어린이배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨
오후간식	찹쌀유과①②③⑥&유기농우유②	미니우동⑤⑥&보리자&배	찐감자&유기농우유②	로제스파게티②③⑥⑨⑤⑱㉘&우엉차	치즈빵①②③⑥&유기농우유②&배
열량/단백질	420/13	395/17	417/18	395/16	441/17
연장반간식	달걀채소죽①	버섯죽	근대죽	두부당근죽	들깨무죽
	유기농두유⑤&쌀과자	유기농과채쥬스&만쥬①②⑥	유기농두유③&미니케이크①②⑥	유기농과채쥬스&쌀과자	마시는저당요구르트&꿀약과
날 짜	9	10	11	12 생일식단8	13
오전간식	과일(배)	과일(샤인머스캣)&유기농치즈②	씨리얼⑤⑥&유기농우유②	채소스틱(당근)&유기농치즈②	당근죽
점 심	백미밥 두부새우젓국⑤⑨ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 달걀국① 삼치카레구이②⑤⑥⑫⑯⑱ 건파래자반 어린이배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑯ 어묵조림⑤⑥ 브로콜리숙회&흑임자소스①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 생선까스&소스①⑤⑥ 과일샐러드①⑤ 어린이깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤ 함박스테이크&소스①③⑥⑫⑮⑱ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥&둥글레차	미니수제비⑥&옥수수차	찐고구마&보리차&샤인머스캣	케이크①②⑤⑥&유기농우유②	모닝빵①②③⑥&유기농우유②&배
열량/단백질	394/16	391/20	442/15	436/13	445/20
연장반간식	얼갈이죽	시금치죽	잔멸치죽	브로콜리죽	소고기죽 ⑯
	유기농누유⑤&쌀과자	유기농과채쥬스&만슈①②⑥	유기농누유③&미니케이크①②⑥	유기농과채쥬스&쌀과자	마시는저당요구르트&꿀약과
날 짜	16	17	18(국없는 날)	19	20
오전간식	과일(배)&유기농우유②	과일(단감)	채소스틱(오이)&떠먹는요구르트③	과일(샤인머스캣)	새우죽⑨
점 심	백미밥 황태뭇국⑤⑥ 달걀조림①⑤⑥ 김자반⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤⑨ 오리불고기⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 게살양파볶음①⑤⑥⑧ 무생채 어린이배추김치⑨ 마시는저당요구르트	기장밥 들깨버섯국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 어린이백김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥&옥수수차	물만두⑤⑥⑩⑯&보리차	찐단호박&둥글레차&배	미니어묵탕⑤⑥&옥수수차	소보로빵①②③⑥&유기농우유②&배
열량/단백질	442/20	397/14	392/18	392/20	420/24
연장반간식	두부채소죽	황태죽	참치죽	새우죽③	김자반죽
	유기농누유⑤&쌀과자	유기농과채쥬스&만슈①②⑥	유기농누유③&미니케이크①②⑥	유기농과채쥬스&쌀과자	마시는저당요구르트&꿀약과
날 짜	23	24	25	26	27
오전간식	과일(토마토)⑫	과일(샤인머스캣)	떠먹는요구르트②	과일(샤인머스캣)	가지죽
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 어린이백김치⑨	수수밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 참치당근볶음⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 임연수엿장조림⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	차조밥 닭곰탕⑮ 두부구이&양념장⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 어린이배추김치⑨	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 해물완자전①②⑤⑥⑨⑰⑱ 시금치나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨
오후간식	쫀토스트①②③⑥&유기농두유③	채소주먹밥⑤&우엉차	고구마맛탕③&매실에이드&배	구운달걀①&유기농우유②	크로와상①②③&유기농우유③&샤인머스캣
열량/단백질	436/19	394/14	413/13	415/25	439/15
연장반간식	닭죽	열무양파죽	미역당근죽	배추죽	참치죽
	유기농과채쥬스&만슈①②⑥	유기농누유⑤&쌀과자	유기농누유③&미니케이크①②⑥	유기농과채쥬스&쌀과자	마시는저당요구르트&꿀약과
날 짜	30	행사식단15[견학]			
오전간식	과일(귤)	과일(바나나)			
점 심	백미밥 어묵국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 어린이배추김치⑨	어린이김밥①⑤⑬ 한입돈까스①⑤⑥⑩⑫⑯ 무첨가단무지⑬ 마시는저당요구르트②			
오후간식	씨리얼⑤⑥&유기농우유②	모닝빵①②③⑥&유기농우유②			
열량/단백질	395/18	415/16			
연장반간식	찹쌀김가루죽 유기농두유⑤&쌀과자				



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

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 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 급간식 '우유'는 범산유기농우유 제공됩니다.
※ 어린이용 김치, 깍두기가 제공됩니다.
※ 파란색으로 표시한 메뉴는 연령에 따라 각각 구성한 메뉴이니 참고해 주시기 바랍니다.
※ 면역력 강화프로젝트로 매일매일 과일이 제공됩니다.
※ 오후 연장반 간식은 열량/단백질 수치에 포함되지 않습니다.

발행처 의정부시어린이집통합지원센터
발행일: 2026년 10월 15일
발행팀: 어린이급식1팀
식단문의: 840-2340

11월 일반식(만3~5세)

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

요 일	월	화	수	목	금
날 짜	2	3	4	5	6
오전간식	과일(단감)	크림스프&조각식빵①②③⑥⑬⑱	과일(배)	과일(바나나)	연근죽
점 심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 새송이버섯무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 근대맑은국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑱ 오이무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 청경채두부국⑤ 동그랑땡①②⑤⑥⑩⑯ 어린이깍두기⑨ 마시는저당요구르트	기장밥 미역국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 무나물 어린이배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨
오후간식	찹쌀유과①②③⑥&유기농우유②	미니우동⑤⑥&보리차&배	찐감자&유기농우유②	로제스파게티②③⑥⑩⑮⑱&우엉차	치즈빵①②③⑥&유기농우유②&배
열량/단백질	608/18	604/26	606/26	605/24	644/25
연장반간식	달걀채소죽①	버섯죽	근대죽	두부당근죽	들깨무죽
	유기농두유⑤&쌀과자	유기농과채쥬스&반슈①②⑥	유기농두유③&미니케이크①②⑥	유기농과채쥬스&쌀과자	마시는저당요구르트&꿀약과
날 짜	9	10	11	12 생일식단8	13
오전간식	과일(배)	과일(샤인머스캣)&유기농치즈②	씨리얼⑤⑥&유기농우유②	채소스틱(당근)&유기농치즈②	당근죽
점 심	백미밥 두부새우젓국⑤⑨ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 달걀국① 삼치카레구이②⑤⑥⑫⑯⑱ 건파래자반 어린이배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑯ 어묵조림⑤⑥ 브로콜리숙회&흑임자소스①③⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 생선까스&소스①⑤⑥ 과일샐러드①⑤ 어린이깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤ 함박스테이크&소스①③⑤⑨⑩⑬ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥&둥굴레차	미니수제비⑥&옥수수차	찐고구마&보리차&샤인머스캣	케이크①②③⑥&유기농우유②	모닝빵①②③⑥&유기농우유②&배
열량/단백질	606/25	602/30	679/24	601/26	670/30
연장반간식	얼갈이죽 유기농두유⑤&쌀과자	시금치죽 유기농과채쥬스&반슈①②⑥	잔멸치죽 유기농두유③&미니케이크①②⑥	브로콜리죽 유기농과채쥬스&쌀과자	소고기죽 ⑯ 마시는저당요구르트&꿀약과
날 짜	16	17	18(국없는 날)	19	20
오전간식	과일(배)&유기농우유②	과일(단감)	채소스틱(오이)&떠먹는요구르트②	과일(샤인머스캣)	새우죽⑨
점 심	백미밥 황태뭇국⑤⑥ 달걀조림①⑤⑥ 김자반⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤⑨ 오리불고기⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 게살양파볶음①⑤⑥⑧ 무생채 어린이배추김치⑨ 마시는저당요구르트	기장밥 들깨버섯국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 어린이백김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥&옥수수차	물만두⑤⑥⑩⑯&보리차	찐단호박&둥굴레차&배	미니어묵탕⑤⑥&옥수수차	소보로빵①②③⑥&유기농우유②&배
열량/단백질	646/30	610/22	607/28	603/31	611/35
연장반간식	두부채소죽 유기농두유⑤&쌀과자	황태죽 유기농과채쥬스&반슈①②⑥	참치죽 유기농두유③&미니케이크①②⑥	새우죽⑨ 유기농과채쥬스&쌀과자	김자반죽 마시는저당요구르트&꿀약과
날 짜	23	24	25	26	27
오전간식	과일(토마토)⑫	과일(샤인머스캣)	견과류&떠먹는요구르트②	과일(샤인머스캣)	가지죽
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 어린이백김치⑨	수수밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 참치당근볶음⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 임연수연장조림⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	차조밥 닭곰탕⑮ 두부구이&양념장⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 어린이배추김치⑨	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 해물완자전①②⑤⑥⑨⑰⑱ 시금치나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨
오후간식	챔토스트①②③⑥&유기농두유③	채소주먹밥⑤&우엉차	고구마맛탕③&매실에이드&배	구운달걀①&유기농우유②	크로와상①②③⑥&유기농우유②&샤인머스캣
열량/단백질	601/26	606/22	640/19	603/37	640/21
연장반간식	닭죽 유기농과채쥬스&반슈①②⑥	열무양파죽 유기농두유⑤&쌀과자	미역당근죽 유기농두유③&미니케이크①②⑥	배추죽 유기농과채쥬스&쌀과자	참치죽 마시는저당요구르트&꿀약과
날 짜	30	행사식단15[견학19일/26일]			
오전간식	과일(귤)	과일(샤인머스캣)			
점 심	백미밥 어묵국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 어린이배추김치⑨	어린이김밥①⑤⑬ 한입돈까스①⑤⑥⑩⑫⑯ 무첨가단무지⑬ 마시는저당요구르트②			
오후간식	씨리얼⑤⑥&유기농우유②	모닝빵①②③⑥&유기농우유②			
열량/단백질	605/28	565/24			
연장반간식	찹쌀김가루죽 유기농두유⑤&쌀과자				



원산지표시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	찹쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/외국	국내산	국내산/외국	국내산	한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품						어육가공품				
	고등어					돼지떡갈비	동그랑땡	치킨너겟	돈까스			게맛살	어묵	생선까스	참치(캔)	
	국내산					국내산	원양산	국내산	국내산			연육일정우제외	연육일정우제외	국내산	원양산	

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.

※ 급간식 '우유'는 멸균유기농우유 제공됩니다.
※ 어린이용 김치, 깍두기가 제공됩니다.
※ 파란색으로 표시한 메뉴는 연령에 따라 각각 구성한 메뉴이니 참고해 주시기 바랍니다.
※ 면역력 강화프로젝트로 매일매일 과일이 제공됩니다.
※ 오후 연장반 간식은 열량/단백질 수치에 포함되지 않습니다.