

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

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/육우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품					어육가공품					
	고등어										어묵	참치(캔)	게맛살			
	국내산										연육 일 경우제외	국내산	연육 일 경우제외			
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲ژ ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.															

발행처 : 의정부시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026년 9월 15일
발행팀 : 어린이급식팀

10월 이유식(초/중/후기)

▶ 초기 25~30kcal, 중기 60~70kcal, 후기(점심,간식1회) 150~170kcal를 기준하여 작성되었습니다.
식단문의: 031-840-2340

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3(개천절)
초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질				양배추미음 27/1	양배추미음 27/1	
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질				달걀노른자양파죽① 69/2	쇠고기양배추죽⑬ 69/3	
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식				달걀노른자양파무른밥① 퓨레(사과) 168/4	쇠고기양배추무른밥⑬ 아기치즈② 163/9	
열량/단백질						
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	
초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질		닭미음⑮ 31/2	닭미음⑮ 31/2	오이미음 26/1		오이미음 26/1
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질		닭살당근죽⑮ 65/4	흰살생선열갈이죽 65/3	달걀노른자오이죽① 68/2		쇠고기무죽⑬ 68/3
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식		닭살당근무른밥⑮ 퓨레(배) 163/7	흰살생선열갈이무른밥 (찐감자) 165/8	달걀노른자오이무른밥① 퓨레(바나나) 164/4		쇠고기무무른밥⑬ 두유죽⑤ 157/7
열량/단백질						
날짜		12	13	14		15
초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질	사과미음 28/1	사과미음 28/1	사과미음 28/1	청경채미음 26/1	청경채미음 26/1	청경채미음 26/1
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질	닭살브로콜리죽⑮ 66/3	쇠고기시금치죽⑬ 69/4	두부사과죽⑤ 67/2	닭살청경채죽⑮ 63/3	쇠고기감자죽⑬ 69/3	달걀노른자양배추죽① 69/2
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식	닭살브로콜리무른밥⑮ (찐고구마)	쇠고기시금치무른밥⑬ 퓨레(사과)	두부사과무른밥⑤ 아기플레인요구르트②	닭살청경채무른밥⑮ 아기치즈②	쇠고기감자무른밥⑬ 아기쌀과자⑤⑥	달걀노른자양배추무른밥① 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) 열량/단백질	찹쌀미음 26/1	찹쌀미음 26/1	찹쌀미음 26/1	쇠고기미음⑬ 31/2	쇠고기미음⑬ 31/2	쇠고기미음⑬ 31/2
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질	닭살찹쌀죽⑮ 69/3	두부애호박죽⑤ 63/2	쇠고기아욱죽⑬ 71/3	달걀노른자미역죽① 69/3	두부청경채죽⑤ 62/2	쇠고기당근죽⑬ 69/3
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식	닭살찹쌀무른밥⑮ (찐감자)	두부애호박무른밥⑤ 퓨레(바나나)	쇠고기아욱무른밥⑬ (찐단호박)	달걀노른자미역무른밥① 아기플레인요구르트②	두부청경채무른밥⑤ 아기치즈②	쇠고기당근무른밥⑬ 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) 열량/단백질	시금치미음 27/1	시금치미음 27/1	시금치미음 27/1	감자미음 29/1	감자미음 29/1	감자미음 29/1
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질	두부고구마죽⑤ 69/2	닭살시금치죽⑮ 65/4	쇠고기버섯죽⑬ 70/3	흰살생선감자죽 67/3	쇠고기단호박죽⑬ 72/3	닭살양파죽⑮ 65/3
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식	두부고구마무른밥⑤ (찐단호박)	닭살시금치무른밥⑮ 아기플레인요구르트②	쇠고기버섯무른밥⑬ 아기치즈②	흰살생선감자무른밥 아기온두부찜⑤	쇠고기단호박무른밥⑬ 아기쌀과자⑤⑥	닭살양파무른밥⑮ 두유죽⑤
열량/단백질	160/4	151/9	169/8	159/9	154/5	152/7


공지사항
▶ 기존 메뉴에서 추가 제공하거나 식단표내 ‘()’안에 표시되어 있는 식품은 식단감수 없이 동일 식품군으로 변경가능

원산지 표시	쌀					콩류			쇠고기		육류		수산물	
	밥	죽	흑미	현미	잡쌀	두부	연두부	순두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	명태(할생선)	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우/육우	호주산	국내산	국내산	러시아산	
알레르기 유발식품	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.													