



발행처 : 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026년 9월 15일
발행팀 : 어린이급식1팀

10월 이유식(초/중/후기)

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

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	5(대체휴일)		6	7	8	9(한글날)
초기이유식 (만4~5개월)			닭미음⑤	닭미음⑤	오이미음	오이미음
열량/단백질			31/2	31/2	26/1	26/1
중기이유식 (만6~8개월)			닭살당근죽⑤	흰살생선알갈이죽	달걀노른자오이죽①	쇠고기무죽⑥
열량/단백질			65/4	65/3	68/2	68/3
후기이유식 (만9~11개월)			닭살당근무른밥⑤	흰살생선알갈이무른밥	달걀노른자오이무른밥①	쇠고기무무른밥⑥
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)	닭살브로콜리죽⑤	쇠고기시금치죽⑥	두부사과죽⑤	닭살청경채죽⑤	쇠고기감자죽⑥	달걀노른자양배추죽①
열량/단백질	66/3	69/4	67/2	63/3	69/3	69/2
후기이유식 (만9~11개월)	닭살브로콜리무른밥⑤	쇠고기시금치무른밥⑥	두부사과무른밥⑤	닭살청경채무른밥⑤	쇠고기감자무른밥⑥	달걀노른자양배추무른밥①
후기간식	(찐고구마)	퓨레(사과)	아기플레인요구르트②	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)	찐쌀미음	찐쌀미음	찐쌀미음	쇠고기미음⑥	쇠고기미음⑥	쇠고기미음⑥
열량/단백질	26/1	26/1	26/1	31/2	31/2	31/2
중기이유식 (만6~8개월)	닭살찐쌀죽⑤	두부애호박죽⑤	쇠고기아욱죽⑥	달걀노른자미역죽①	두부청경채죽⑤	쇠고기당근죽⑥
열량/단백질	69/3	63/2	71/3	69/3	62/2	69/3
후기이유식 (만9~11개월)	닭살찐쌀무른밥⑤	두부애호박무른밥⑤	쇠고기아욱무른밥⑥	달걀노른자미역무른밥①	두부청경채무른밥⑤	쇠고기당근무른밥⑥
후기간식	(찐감자)	퓨레(바나나)	(찐단호박)	아기플레인요구르트②	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	닭살시금치죽⑤	쇠고기버섯죽⑥	흰살생선감자죽	쇠고기단호박죽⑥	닭살양파죽⑤
열량/단백질	69/2	65/4	70/3	67/3	72/3	65/3
후기이유식 (만9~11개월)	두부고구마무른밥⑤	닭살시금치무른밥⑤	쇠고기버섯무른밥⑥	흰살생선감자무른밥	쇠고기단호박무른밥⑥	닭살양파무른밥⑤
후기간식	(찐단호박)	아기플레인요구르트②	아기치즈②	아기온두부찜⑤	아기쌀과자⑤⑥	두유죽⑤
열량/단백질	160/4	151/9	169/8	159/9	154/5	152/7

개천절



▶ 기존 메뉴에서 추가 제공하거나 식단표내 ' '안에 표시되어 있는 식품은 식단감수 없이 동일 식품군으로 변경가능하며, 반드시 실제 제공된 메뉴명을 표기 바랍니다. 예) 찐감자⇒ 찐고구마, 퓨레(배)⇒ 퓨레(사과)

원산지 표시	쌀					콩류			쇠고기		육류		수산물	
	밥	죽	흑미	현미	잡쌀	두부	연두부	순두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	명태(흰살생선)	
알레르기 유발식품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	노르웨이산	

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기
⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.



공지사항

▶ 과일, 떡, 빵, 김치류, 제철식재료 속 (괄호)는 동일식품군, 동일조리법으로 변경가능하며, 계획된 식단으로 변경 후 괄호 삭제하고 제공해주세요.

▶ 단채급식 특성상 질병 외 기호에 따른 개별 맞춤 급식제공은 어려운 점 양해 부탁드립니다. 식품 알레르기가 있는 경우, 사전에 식단표를 확인하시어 교사에게 관련 정보를 전달해 주시고, 가정에서도 해당 식품 섭취 시 주의하도록 지도해 주시기 바랍니다.

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

원 산 지 표 시	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	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품					어육가공품					
	고등어										어묵	참치(캔)				
	노르웨이산										연육 일 경우제외	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.															