어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

발행처 : 의정부시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026년 10월 15일
발행팀 : 어린이급식1팀

11월 이유식(초/중/후기)

황금아이어린이집

▸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	2	3	4	5	6	7
초기이유식 (만4~5개월)	오이미음	오이미음	오이미음	무미음	무미음	무미음
열량/단백질	26/1	26/1	26/1	27/1	27/1	27/1
중기이유식 (만6~8개월)	쇠고기오이죽⑯	흰살생선양배추죽	달걀노른자양파죽①	쇠고기미역죽⑯	두부연근죽⑤	달걀노른자무죽①
열량/단백질	67/3	63/3	69/2	66/3	68/2	69/2
후기이유식 (만9~11개월)	쇠고기오이무른밥⑯	흰살생선양배추무른밥	달걀노른자양파무른밥①	쇠고기미역무른밥⑯	두부연근무른밥⑤	달걀노른자무무른밥①
후기간식	(찐고구마)	아기치즈②	(찐감자)	퓨레(바나나)	아기플레인요구르트②	두유죽⑤
열량/단백질	171/5	154/8	157/5	169/6	152/6	171/5
날짜	9	10	11	12	13	14
초기이유식 (만4~5개월)	배미음	배미음	배미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
열량/단백질	28/1	28/1	28/1	27/1	27/1	27/1
중기이유식 (만6~8개월)	두부배죽⑤	달걀노른자열무죽①	쇠고기브로콜리죽⑯	닭살느타리버섯죽⑮	쇠고기양배추죽⑯	흰살생선당근죽
열량/단백질	66/2	68/2	70/3	64/4	69/3	63/3
후기이유식 (만9~11개월)	두부배무른밥⑤	달걀노른자열무무른밥①	쇠고기브로콜리무른밥⑯	닭살느타리버섯무른밥⑮	쇠고기양배추무른밥⑯	흰살생선당근무른밥
후기간식	(찐감자)	퓨레(배)	아기플레인요구르트②	아기온두부찜⑤	아기치즈②	두유죽⑤
열량/단백질	150/4	154/4	153/8	153/10	163/9	150/6
날짜	16	17	18	19	20	21
초기이유식 (만4~5개월)	시금치미음	시금치미음	시금치미음	쇠고기미음⑯	쇠고기미음⑯	쇠고기미음⑯
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	31/2	31/2	31/2
중기이유식 (만6~8개월)	달걀노른자미역죽①	쇠고기애호박죽⑯	닭살시금치죽⑮	달걀노른자근대죽①	두부청경채죽⑤	쇠고기감자죽⑯
열량/단백질	69/3	68/3	65/4	69/2	62/2	69/3
후기이유식 (만9~11개월)	달걀노른자미역무른밥①	쇠고기애호박무른밥⑯	닭살시금치무른밥⑮	달걀노른자근대무른밥①	두부청경채무른밥⑤	쇠고기감자무른밥⑯
후기간식	퓨레(사과)	아기치즈②	(찐단호박)	아기플레인요구르트②	아기쌀과자⑤⑥	두유죽⑤
열량/단백질	164/5	171/8	164/8	167/6	158/4	171/6
날짜	23	24	25	26	27	28
초기이유식 (만4~5개월)	고구마미음	고구마미음	고구마미음	애호박미음	애호박미음	애호박미음
열량/단백질	30/1	30/1	30/1	27/1	27/1	27/1
중기이유식 (만6~8개월)	달걀노른자당근죽①	쇠고기얼갈이죽⑯	흰살생선고구마죽	쇠고기무죽⑯	닭살브로콜리죽⑮	두부애호박죽⑤
열량/단백질	65/2	69/3	69/3	68/3	65/4	63/2
후기이유식 (만9~11개월)	달걀노른자당근무른밥①	쇠고기얼갈이무른밥⑯	흰살생선고구마무른밥	쇠고기무무른밥⑯	닭살브로콜리무른밥⑮	두부애호박무른밥⑤
후기간식	(찐고구마)	퓨레(배)	아기플레인요구르트②	퓨레(사과)	아기치즈②	두유죽⑤
열량/단백질	166/4	152/5	159/7	157/6	157/9	155/5
날짜	30					
초기이유식 (만4~5개월)	사과미음					
열량/단백질	28/1					
중기이유식 (만6~8개월)	닭살사과죽⑮					
열량/단백질	67/3					
후기이유식 (만9~11개월)	닭살사과무른밥⑮					
후기간식	(찐단호박)					
열량/단백질	154/7					

☑ 공지사항

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

원산지 표시	쌀					콩류			쇠고기		육류		수산물	
	밥	죽	흑미	현미	찹쌀	두부	연두부	순두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	명태(환살생선)	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우/육우	호주산	국내산	국내산	러시아산	

알레르기 유발식품 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣 ※아황산류는표백제,보존료,산화방지제목적으로사용되는식품첨가물의형태로대부분식품에포함되어있습니다

의정부시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

발행처: 의정부시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 10월 15일
발행팀: 어린이급식1팀/정삼숙
문 의: 031-840-2340

황금아이어린이집

11월 죽식B(0~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

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

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	연어채소죽⑤⑥	양배추치즈죽②	당근양파죽	미역된장죽	김채소죽	두유⑤
	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	장조림비빔밥①②⑤⑥⑯
점 심	아욱된장국⑤⑥	콩나물국⑤⑨	쇠고기뭇국⑤⑥	어묵탕⑤⑥	맑은닭개장⑤⑥⑮	근대맑은국⑤⑥
	삼치강정⑤⑯	돈육알장조림⑤⑥⑩①	오징어볶음⑤⑥⑰	돈육땅콩볼⑤⑥⑩⑫⑯⑱	두부구이⑤⑥	단호박범벅①⑤
	연근오미자청조림⑤⑥	감자볶음⑤⑥	오이생채⑤⑨	양배추새우볶음⑤	브로콜리들깨무침	깍두기⑨
	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	
오후간식	깻잎통밀전⑤⑥/우유②	미트스파게티⑤⑥⑯/포도	감자구이⑤⑥/우유②	김가루주먹밥/배	단호박빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	433/12	438/19	420/14	439/17	397/18	373/18
날 짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	두부채소죽⑤	된장죽⑤⑥	쇠고기죽⑯	버섯죽	다진연근죽	두유⑤
	흑미밥	백미밥	해물하이라이스②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	기장밥	백미밥	잔치국수⑤⑥
점 심	시금치된장국⑤⑥⑩	순두부백탕①⑤	야쿠르트⑤⑥	황태콩나물국⑤⑥	배추새우젓국⑤⑥	유부초밥⑤⑥
	고등어무조림②⑨	돼지고기채소조림⑤⑥⑩	메추리알버섯조림①②⑤	닭살소금구이⑤⑮	가지소불고기⑤⑥⑯	무첨가단무지⑬
	멸치크린베리볶음⑤⑥	쑥갓배추나물⑤⑥	배추김치⑨	콘샐러드①⑤⑥	콩나물당근무침⑤⑥	마시는요구르트②
	양배추김치⑨	깍두기⑨		깍두기⑨	깍두기⑨	
오후간식	파래통밀전/우유②	바나나팬케이크①②⑤⑥⑩/또또	우동볶음⑤⑥/우유	간장떡볶이⑤⑥/배	호밀또띠아빵①/우유②	
열량/단백질	403/18	441/21	403/15	428/22	433/16	364/12
날 짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	굴무채죽	감자양파죽	두부채소죽⑤⑥	찹쌀김가루흰죽	양배추새우갈죽	두유⑤
	백미밥	수수밥	돈육자장밥⑤⑥ ⑩	녹두밥	백미밥	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱
점 심	미역된장국⑤⑥	동태맑은국⑤⑥	귤	홍합뭇국⑤⑥	조개순두부찌개①⑤	달걀팟국①
	꽁치시래기조림⑤⑥⑦	다진채소달걀찜①⑤	쌀과자	돈육야채전①⑤⑥⑩	순살임연수구이⑤⑥	춘권튀김⑤⑥⑩
	느타리숙주볶음⑤⑥	고구마순나물⑤⑥	깍두기	들깨무채나물⑤⑥	오이생채	배추김치⑨
	배추김치⑨	깍두기⑨		깍두기⑨	배추김치⑨	
오후간식	부추메밀전/우유②	참치주먹밥⑤/사과	찐고구마/우유②	해물쌀국수②/귤	스틱빵①②⑤⑥/생크림요플레②	
열량/단백질	416/16	419/18	412/15	416/20	425/18	369/12
날 짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	달걀채소죽①	가지쇠고기죽	치즈채소죽	애호박죽	브로콜리새우죽	두유⑤
	백미밥	흑미밥	백미밥	돈육하이라이스⑤⑥⑩	기장밥	새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨
점 심	근대된장국⑤⑥	어묵탕⑤⑥	굴미역국	야쿠르트	닭살육개장⑮	유부맑은국⑤
	코다리무조림⑤⑥	훈제오리단호박구이⑤⑥⑩	돈육갈비찜	쇠고기알조림⑤⑥⑯	두부곤약조림⑤⑥	마카로니샐러드①⑤⑥
	우엉어묵볶음⑤⑥	청경채버섯나물⑤⑥	새우튀김①⑤⑥⑨	깍두기⑨	가지나물⑤⑥	배추김치⑨
	깍두기⑨	깍두기⑨	깍두기⑨		배추김치⑨	
오후간식	김치전⑤⑥우유②	잔치국수⑯/배	찐고구마⑤⑥/우유②	달걀스크램블①/사과	콘치즈빵①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	424/15	419/18	410/16	424/21	412/15	378/16
날 짜	30					
오전간식	닭살녹두죽⑮					
	백미밥					
점 심	배추된장국⑤⑥					
	삼치살구이⑤⑥⑦					
	유자연근조림⑤⑥					
	배추김치⑨					
오후간식	애호박전/우유②					
열량/단백질	434/20					



▶행사 대체식단
다음(아래) ⬇페이지에 있습니다.
해당되는 날 메뉴를 변경 없이 사용 해 주세요.

공지사항

▶과일, 떡, 빵, 김치류, 제철식재료 속 (괄호)는 동일식품군,동일조리법으로 변경가능하며, 계획된 식단으로 변경 후 괄호 삭제하고 제공해주세요.
▶단체급식 특성상 질병 외 기호에 따른 개별 맞춤 급식제공은 어려운 점 양해 부탁드리며, 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.

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	국내산	국내산	국내산	한우/육우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물				식육가공품					어육가공품				
삼치살	코다리	오리고기			떡갈비						어묵		
수입산	러시아산	국내산			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) ⑲잣

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