

발행처 : 의정부시어린이사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026년 9월 15일

발행팀 : 어린이급식1팀

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)				양배추미음	양배추미음	
열량/단백질				27/1	27/1	
중기이유식 (만6~8개월)				달걀노른자양파죽①	쇠고기양배추죽⑩	
열량/단백질				69/2	69/3	
후기이유식 (만9~11개월)				달걀노른자양파무른밥①	쇠고기양배추무른밥⑩	
후기간식				퓨레(사과)	아기치즈②	
열량/단백질				168/4	163/9	
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
초기이유식 (만4~5개월)		닭미음⑤	닭미음⑤	오이미음		오이미음
열량/단백질		31/2	31/2	26/1		26/1
중기이유식 (만6~8개월)		닭살당근죽⑤	흰살생선알갈이죽	달걀노른자오이죽①		쇠고기무죽⑩
열량/단백질		65/4	65/3	68/2		68/3
후기이유식 (만9~11개월)		닭살당근무른밥⑤	흰살생선알갈이무른밥	달걀노른자오이무른밥①		쇠고기무무른밥⑩
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	쇠고기시금치죽⑩	두부사과죽⑤	닭살청경채죽⑤	쇠고기감자죽⑩	달걀노른자양배추죽①
열량/단백질	66/3	69/4	67/2	63/3	69/3	69/2
후기이유식 (만9~11개월)	닭살브로콜리무른밥⑤	쇠고기시금치무른밥⑩	두부사과무른밥⑤	닭살청경채무른밥⑤	쇠고기감자무른밥⑩	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)	참쌀미음	참쌀미음	참쌀미음	쇠고기미음⑩	쇠고기미음⑩	쇠고기미음⑩
열량/단백질	26/1	26/1	26/1	31/2	31/2	31/2
중기이유식 (만6~8개월)	닭살참쌀죽⑤	두부애호박죽⑤	쇠고기아욱죽⑩	달걀노른자미역죽①	두부청경채죽⑤	쇠고기당근죽⑩
열량/단백질	69/3	63/2	71/3	69/3	62/2	69/3
후기이유식 (만9~11개월)	닭살참쌀무른밥⑤	두부애호박무른밥⑤	쇠고기아욱무른밥⑩	달걀노른자미역무른밥①	두부청경채무른밥⑤	쇠고기당근무른밥⑩
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	쇠고기버섯죽⑩	흰살생선감자죽	쇠고기단호박죽⑩	닭살양파죽⑤
열량/단백질	69/2	65/4	70/3	67/3	72/3	65/3
후기이유식 (만9~11개월)	두부고구마무른밥⑤	닭살시금치무른밥⑤	쇠고기버섯무른밥⑩	흰살생선감자무른밥	쇠고기단호박무른밥⑩	닭살양파무른밥⑤
후기간식	(찐단호박)	아기플레인요구르트②	아기치즈②	아기온두부찜⑤	아기쌀과자⑤⑥	두유죽⑤
열량/단백질	160/4	151/9	169/8	159/9	154/5	152/7



공지
사화

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

원산지 표시	쌀					콩류			쇠고기		육류		수산물	
	밥	죽	흑미	현미	찰쌀	두부	연두부	순두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	명태(원살생선)	
	산	산	산	산	산	산	산	산	한우/육우/ 정소표기	산	산	산	산	산

알레르기 유발식품 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.



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

10월 일반식(만1~2세)

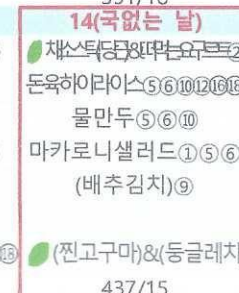
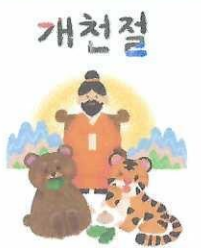
(12개월 이후 사용 가능)

식단의견소통함

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



요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식	과일(사과) 차조밥	쇠고기양배추죽⑩ 백미밥	5(대체휴일)			
점심	아욱맑은국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기미역국⑤⑥⑬ 불어묵조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ (배추김치)⑨				
오후간식	토마토치즈카프레제②⑫	빵(마들렌)①②⑥&우유②				
열량/단백질	399/17	432/16				
날짜	7	8	9	10	11	12
오전간식	과일(배) 흑미밥	씨리얼⑤⑥&우유② 백미밥	과일(바나나) 기장밥	두유⑤	9(한글날)	
점심	순두부백탕①⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩	건설우둔장국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	유부맑은국⑤ 생선까스&소스①⑤⑥ 오이지무침 (배추김치)⑨	쇠고기무밥&양념⑤⑥⑬ 다시마양파국⑤⑥ 배추전①⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	미니쌀국수⑩	(찐감자)&(보리차)	약과①②⑤⑥&우유②			
열량/단백질	398/20	391/18	442/15	287/10		
날짜	13	14	15	16	17	18
오전간식	과일(사인머스켓) 수수밥	채소떡볶이⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 돈육하이라이스⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯	과일(키위)&유아치즈②	청경채쇠고기감자죽⑩	14(국없는 날)	
점심	열무된장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 청포묵김무침⑤⑥ (배추김치)⑨	물만두⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥ (배추김치)⑨	버섯된장국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑬ 시금치무침 배추김치⑨	달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ (배추김치)⑨		
오후간식	토마토스프②③⑥⑫⑬⑭⑮⑯	(찐고구마)&(등글레차)	미니어묵탕⑤⑥	빵(밤싹)①②⑤⑥&우유②		
열량/단백질	392/15	437/15	397/22	446/18		
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	과일(포도)&유아치즈② 백미밥	과일(배) 흑미밥	과일(배) 백미밥	과일(바나나) 기장밥	게살두부청경채죽①⑤⑥⑧	두유⑤
점심	들깨미역국⑤⑥ 닭살채소구이⑤⑬ 가지나물⑤⑥ (배추김치)⑨	배추맑은국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	감자양파국 두부참치조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ (배추김치)⑨	얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기사태점⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기묵국⑩ 새우청경채볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	돈육채소덮밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 양상추샐러드&드레싱⑫ 깍두기⑨
오후간식	미니우동⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥	(찐단호박)&우유②	콩비지채소전①⑤⑥⑨	빵(롤케익)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	404/16	404/17	407/16	401/16	448/19	275/12
날짜	25	26	27	28	29	30
오전간식	과일(토마토)⑫ 백미밥	과일(사인머스켓) 수수밥	과일(배) 백미밥	과일(사과) 차조밥	과일(바나나) 기장밥	과일(사과) 차조밥
점심	시금치된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	어묵국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 브로콜리숙회①⑤⑥ 배추김치⑨	황태국 쇠고기우영볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ (배추김치)⑨	두부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	두부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	쇠고기단호박죽⑩ 백미밥 설렁탕⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 김구이 (배추김치)⑨
오후간식	햇케이크①②⑤⑥&두유⑤	삶은달걀①&우유②	씨리얼⑤⑥&우유②	잔치국수⑤⑥	빵(머핀)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	409/14	417/21	391/17	420/19	428/15	284/10



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 부탁드립니다.

식품 알레르기가 있는 경우, 사전에 식단표를 확인하시어 교사에게 관련 정보를 전달해 주시고, 가정에서도 해당 식품 섭취 시 주의하도록 지도해 주시기 바랍니다.

원산지	쌀					콩류				쇠고기		육류		배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	찰쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
표시	수산물					식육가공품				어육가공품					
	고등어					돼지떡갈비	통그랑뎡			게맛살	어묵	생선까스(명태)	참치(캔)		
국내산						국내산	국내산			원양산	국내산	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.