

발행처: 의정부시 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 9월 15일
발행팀: 어린이급식 1팀

10월 시간연장식(만1~2세)

▶ 저녁식단은 만1~2세 1끼열량 (240~260kcal)을 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.

공지사항		※시간연장식(만1~2세)와 시간연장식(만3~5세)은 거의 같은 메뉴로 이루어진 식단으로 파란색 으로 표시한 메뉴는 연령에 따라 각각 구성한 메뉴이니 참고해주시기 바랍니다. ※()안에 있는 김치는 원의사정에 맞게 선택해서 기입 가능합니다. 실제 제공하는 김치로 표기 바랍니다. 예시) (배추김치) → 배추김치 또는 깍두기로 제공 / 배추김치 → 배추김치로 제공									
요일	월	화	수	목	금	토					
날짜				1	2	3					
저녁	▶ 단체급식 특성상 질병 외 기호에 따른 개별 맞춤 급식제공은 어려운 점 양해 부탁드립니다. 식품 알레르기가 있는 경우, 사전에 식단표를 확인하시어 교사에게 관련 정보를 전달해주시고, 가정에서도 해당 식품 섭취 시 주의하도록 지도해 주시기 바랍니다.			차조밥	백미밥						
				두부된장국③⑥	느타리버섯찌개						
				삼치카레구이②③⑥⑩⑫⑮	순살달걀비⑤⑥⑮						
				고구마조림③⑥	아욱나물⑤⑥						
				(깍두기)⑨	깍두기⑨						
열량/단백질				253/12	254/12						
날짜	5	6	7	8	9	10					
저녁		흑미밥	백미밥	기장밥		새우굴소스볶음밥⑤⑨⑩					
		애호박된장국③⑥	콩나물김치국③⑥	감자맑은국③⑥		실과장국⑤⑥					
		두부완자전①③⑥	돼지고기볶음우동③⑥⑩⑫	달걀양파구이③⑤		춘권튀김⑤⑥⑩					
		상추사과무침③⑥	고사리나물⑤⑥	건새우볶음⑤⑥⑨		(깍두기)⑨					
		깍두기⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨							
열량/단백질				262/10	266/8	255/13					
날짜	12	13	14	15	16	17					
저녁	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	양배추참치덮밥①③⑥					
	들깨묵국③⑥	모듬어묵국⑤⑥	시금치된장국③⑥	물만두국①③⑥⑩	배추된장국③⑥	북엇국③⑥					
	쇠고기당면볶음③⑥⑫	채소달걀찜①	고등어구이③⑥⑦	돈육청경채볶음③⑥⑩	달걀버터구이②⑤	오이나물					
	우엉조림⑤⑥	근대나물⑤⑥	열무나물⑤⑥	과일샐러드①⑤	어묵볶음⑤⑥	깍두기⑨					
	배추김치⑨	배추김치⑨	(깍두기)⑨	깍두기⑨	깍두기⑨						
열량/단백질				249/12	251/12	258/12					
날짜	19	20	21	22	23	24					
저녁	백미밥	돈육가지덮밥③⑥⑩	백미밥	기장밥	백미밥	백미밥					
	근대된장국③⑥	무채국⑤⑥	버섯된장국③⑥	참치미역국③⑥	콩비지찌개①⑤	청경채맑은국					
	치즈달걀말이①②③	감자조림③⑥	쇠고기족찜③⑥⑫	들기름두부구이⑤	돈육양배추찜③⑥⑩	게살팽이전①③⑥⑨					
	미역줄기볶음③⑥	배추김치⑨	배추나물⑤⑥	단호박샐러드①⑤	얼갈이나물⑤⑥	참나물유부무침③⑥					
	(깍두기)⑨		깍두기⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨	(깍두기)⑨					
열량/단백질				256/9	270/10	265/10					
날짜	26	27	28	29	30	31					
저녁	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	짜장라이스②③⑥⑩⑫⑮					
	맑은육개장③⑥⑫	버섯당면국	바지락된장국③⑥⑩	근대맑은국③⑥	아욱된장국③⑥	달걀팥국①					
	마파두부⑤⑥	돈육달걀조림①③⑥⑩	달걀브로콜리볶음③⑥⑮	쇠고기숙주찜③⑥	가지미데리아끼조림③⑥⑫⑮⑯	단호박튀김③⑥					
	느타리버섯볶음⑤⑥	시금치나물⑤⑥	어묵조림⑤⑥	우엉볶음⑤⑥	무나물	(깍두기)⑨					
	(배추김치)⑨	(깍두기)⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨	배추김치⑨						
열량/단백질				256/10	254/12	250/20					
원산지	쌀			콩류							
표시	밥	죽	흑미	현미	잡쌀	두부					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
	수산물			식육가공품							
	고등어										
시	원양산										
				쇠고기							
				육류							
				배추김치							
표시	원양산										
				배추							
				고춧가루							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										
				국내산							
				국내산							
				국내산							
표시	원양산										

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				1	2	3(개천절)
초기이유식 (만4~5개월)				양배추미음	양배추미음	
열량/단백질				27/1	27/1	
중기이유식 (만6~8개월)				달걀노른자양파죽①	쇠고기양배추죽⑬	
열량/단백질				69/2	69/3	
후기이유식 (만9~11개월)				달걀노른자양파무른밥①	쇠고기양배추무른밥⑬	
후기간식				퓨레(사과)	아기치즈②	
열량/단백질				168/4	163/9	
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
초기이유식 (만4~5개월)		닭미음⑥	닭미음⑥	오이미음		오이미음
열량/단백질		31/2	31/2	26/1		26/1
중기이유식 (만6~8개월)		달걀당근죽⑥	흰살생선얼갈이죽	달걀노른자오이죽①		쇠고기무죽⑬
열량/단백질		65/4	65/3	68/2		68/3
후기이유식 (만9~11개월)		달걀당근무른밥⑥	흰살생선얼갈이무른밥	달걀노른자오이무른밥①		쇠고기무무른밥⑬
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)	달걀브로콜리죽⑥	쇠고기시금치죽⑬	두부사과죽⑤	달걀청경채죽⑬	쇠고기감자죽⑬	달걀노른자양배추죽①
열량/단백질	66/3	69/4	67/2	63/3	69/3	69/2
후기이유식 (만9~11개월)	달걀브로콜리무른밥⑥	쇠고기시금치무른밥⑬	두부사과무른밥⑤	달걀청경채무른밥⑬	쇠고기감자무른밥⑬	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)	찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	쇠고기미음⑬	쇠고기미음⑬	쇠고기미음⑬
열량/단백질	26/1	26/1	26/1	31/2	31/2	31/2
중기이유식 (만6~8개월)	달걀찰쌀죽⑥	두부애호박죽⑤	쇠고기야육죽⑬	달걀노른자미역죽①	두부청경채죽⑤	쇠고기당근죽⑬
열량/단백질	69/3	63/2	71/3	69/3	62/2	69/3
후기이유식 (만9~11개월)	달걀찰쌀무른밥⑥	두부애호박무른밥⑤	쇠고기야육무른밥⑬	달걀노른자미역무른밥①	두부청경채무른밥⑤	쇠고기당근무른밥⑬
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	달걀시금치죽⑬	쇠고기버섯죽⑬	흰살생선감자죽	쇠고기단호박죽⑬	달걀양파죽⑥
열량/단백질	69/2	65/4	70/3	67/3	72/3	65/3
후기이유식 (만9~11개월)	두부고구마무른밥⑤	달걀시금치무른밥⑬	쇠고기버섯무른밥⑬	흰살생선감자무른밥	쇠고기단호박무른밥⑬	달걀양파무른밥⑥
후기간식	(찐단호박)	아기플레인요구르트②	아기치즈②	아기온두부찜⑤	아기쌀과자⑤⑥	두유죽⑤
열량/단백질	160/4	151/9	169/8	159/9	154/5	152/7



공식
사항

▶ 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	찰쌀	두부	연두부	순두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	명태(활살생)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산산

알레르기
유발식품 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮달걀기⑯쇠고기
⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

발행처: 의정부시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 9월 15일
발행팀: 어린이급식팀
문 의: 031-840-2340

10월 죽식B(0~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

식단의견소통합

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



요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3(개천절)
오전간식				당근양파죽 백미밥	쇠고기채소죽⑩ 백미밥	
점심	▶행사 대체식단 다음(아래) 1 페이지에 있습니다. 해당되는 날 메뉴를 변경 없이 사용 해 주세요.			콩비지찌개①⑤ 새우살전①③⑤⑥⑨ 오이나물 (배추김치)⑨ 버섯크림리조토②	감자된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추쌈 각두기⑨ 팽이버섯①②③⑥&우유②	
오후간식				437/13	430/18	
열량/단백질						
날짜	5(대체휴일)	6	7	8 (가을운동회)	9(한글날)	10
오전간식		가지죽 백미밥	감자죽 백미밥	양배추죽 쇠고기짜장달걀밥②③⑥⑩⑫⑬		두유⑤ 토마토스파게티②③⑥⑩⑫⑬⑭
점심		닭곰탕⑤ 어묵채볶음⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨ 채소전①③⑤⑥	맑은콩나물국⑤ 순살가자미조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ (배추김치)⑨ 한입김가루주먹밥⑤⑥	미소장국③⑥ 스크램블에그①②③ (배추김치)⑨ 잼샌드위치①②③⑥&우유②		크림스프②③⑥⑫⑬⑭ 과일샐러드①③ (배추김치)⑨
오후간식						441/21
열량/단백질						320/8
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	닭죽⑤ 백미밥	김채소죽 백미밥	연두부죽⑤ 백미밥	청경채죽 백미밥	감자당근죽 백미밥	두유⑤ 참치양배추비빔밥⑤⑥
점심	새우살미역국⑤⑥⑨ 두부양념조림③⑥ 감자채볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	애호박맑은국 소불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ (배추김치)⑨	열무된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ (배추김치)⑨	북어무국③⑥ 오리고기부추찜③⑥ 도토리묵부침⑤⑥ 배추김치⑨	버섯된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물부침⑤⑥ (배추김치)⑨	맑은우동국③⑥ 고구마탕⑤ 각두기⑨
오후간식	● (찐고구마)&우유②	잔치국수⑤⑥	채소달걀올렛①②③	떠먹는요구르트②	(우유식빵)①②③⑥&우유②	
열량/단백질	424/15	438/17	423/15	420/18	409/17	330/11
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	게살채소죽①⑤⑥⑨ 백미밥	콩나물죽⑤⑥ 백미밥	아욱죽 사과커피리치스②③⑥⑫⑬⑭	쇠고기미역죽⑤⑥⑩ 백미밥	애호박죽 백미밥	두유⑤ 새우살채소볶음밥⑤⑥⑨
점심	근대된장국⑤⑥ 닭가슴살스테이크②③⑥⑫ 모듬채소구이 각두기⑨	돌깨무채국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	유부장국③⑥ 달걀장조림①③⑥ (배추김치)⑨	얼갈이된장국③⑥ 순살고등어조림⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 각두기⑨	순두부맑은국⑤ 수제완자구이①⑤⑥⑩⑫ 건파래자반 (배추김치)⑨	콩나물국③⑥ 채소크로켓①⑤⑥ (배추김치)⑨
오후간식	● (찐감자)&우유②	쌀씨리얼+우유②	꼬마물만두찜⑤⑥⑩	한입채소주먹밥⑤	빵(치즈빵)①②③⑥&우유②	
열량/단백질	425/20	437/16	441/15	423/14	440/18	323/14
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	두부양파죽⑤ 백미밥	표고버섯죽 백미밥	치즈채소죽② 볶은채소비빔밥	참치채소죽 백미밥	다진우엉죽 백미밥	두유⑤ 달걀채소된밥⑤
점심	쇠고기무국⑤⑥⑩ 다진채소달걀말이①⑤ 아기멸치조림③⑥ 배추김치⑨	시금치된장국③⑥ 순살달걀비⑤⑥⑫ 배추나물⑤⑥ 각두기⑨	&다진고기양념장⑤⑥⑩ 감자양파국⑤⑥ 김구이 (배추김치)⑨	설렁탕⑤ 은두부찜+양념장⑤⑥ 가지무침⑤⑥ (각두기)⑨	미역국③⑥ 돼지목살양념구이⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ (각두기)⑨	단호박된장국⑤⑥ (각두기)⑨ 마시는요구르트②
오후간식	● (찐단호박)&두유⑤	떠먹는요구르트②	미니쌀국수⑫	삶은달걀①&우유②	빵(쌀식빵)①②⑥&우유②	
열량/단백질	436/20	437/20	412/15	435/23	417/16	316/13
공지사항	▶과일, 떡, 빵, 김치류, 제철식재료 속 (괄호)는 동일식품군, 동일조리법 으로 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. ▶점심 및 2회 간식 식단은 만1~2세 하루 영양섭취량 900kcal의 약 45%(390~440kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.					

원 산 지 표 시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	잡쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물					식육가공품					어육가공품					
	고등어										어묵	참치(캔)	게맛살			
	국내산										원양산	원양산	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) ⑲산 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.															