

▶ 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	잡쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물					식육가공품					어육가공품						
	임연수		삼치			떡갈비		미트볼		돈가스			어묵	참치캔	생선까스 (명태)		
	미국산		국내산			국내산		국내산		국내산			연육 일 경우제외	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) ⑲잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																



발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026년 9월 15일

발행팀: 어린이급식팀

식단문의: 031-840-2340

10월 일반식(만3~5세)

▶ 점심 및 2회 간식 식단은 만3~5세 하루
영양섭취량 1400kcal의 약46%(600~680kcal)를
충족시킬 수 있도록 작성 되었습니다.

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3(개천절)
오전간식				과일(샤인머스켓)	양배추죽	
점심				차조밥	백미밥	
				아욱맑은국⑤⑥	쇠고기미역국⑤⑥⑩	
				닭살채소볶음⑤⑥⑮	불어묵조림⑤⑥	
				느타리버섯나물⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥	
오후간식				깍두기⑨	(배추김치)⑨	
열량/단백질				토마토치즈카프레제②⑫	빵(마들렌)①②⑥&우유②	
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식		과일(바나나)	과일(바나나)	과일(단감)		두유⑤
점심		흑미밥	참치마요주먹밥①⑤	기장밥		쇠고기무밥&양념⑤⑥⑩
		순두부백탕①⑤	소시지채소볶음⑤⑥⑩⑮⑯	유부맑은국⑤		다시마양파국⑤⑥
		제육볶음⑤⑥⑩	(배추김치)⑨	생선가스&소스①⑤⑥		배추전①⑤⑥
		콩나물무침⑤⑥	유기농주스	오이지무침		깍두기⑨
오후간식		(배추김치)⑨		(배추김치)⑨		
열량/단백질		미니쌀국수⑯	빵(마들렌)①②⑤⑥&우유②	약과①②⑤⑥&우유②		
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	과일(배)	과일(샤인머스켓)	과일(방울토마토⑫)	과일(키위)&유아치즈②	과일(바나나)	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	날치알채소볶음밥⑤⑥
	근대맑은국⑤⑥	열무된장국⑤⑥	북어미역국⑤⑥	버섯된장국⑤⑥	달걀국①	우동장국⑤⑥
	돼지떡갈비구이⑤⑥⑩	고등어무조림⑤⑥⑦	돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯	닭살조림⑤⑥⑮	쇠불고기⑤⑥⑩	동그랑땡①⑤⑥⑩⑮⑯
	미역줄기볶음⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	양상추샐러드⑤⑥	시금치무침	숙주나물⑤⑥	(배추김치)⑨
오후간식	깍두기⑨	(배추김치)⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	(배추김치)⑨	
열량/단백질	구운계란①&우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯	빵(마들렌)①②⑤⑥&유기농주스	미니어묵탕⑤⑥	빵(삼색떡)①②⑤⑥&우유②	
날짜	605/34	603/24	594/23	603/33	661/26	400/14
오전간식	과일(포도)&유아치즈②	과일(배)	과일(오렌지)	과일(바나나)	연두부+간장⑤⑥	두유⑤
점심	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	쇠고기브로콜리볶음밥⑤⑥⑩	돈육채소덮밥⑤⑥⑩
	들깨미역국⑤⑥	배추맑은국	감자양파국	얼갈이된장국⑤⑥	(깍두기)⑨	콩나물된장국⑤⑥
	닭살채소구이⑤⑮	쇠고기양송이볶음⑤⑥⑩	두부참치조림⑤⑥	돼지고기사태찜⑤⑥⑩	과일(바나나)	양상추샐러드&드레싱⑫
	가지나물⑤⑥	오이무침⑤⑥	김자반⑤⑥	양배추나물⑤⑥		깍두기⑨
오후간식	(배추김치)⑨	깍두기⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨		
열량/단백질	미니우동⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥	(찐단호박)&우유②	콩비지채소전①⑤⑥⑨	미니핫도그①②⑥⑩&우유②	
날짜	603/23	618/26	604/23	613/25	687/24	390/17
오전간식	과일(바나나)	과일(샤인머스켓)	견과류④⑩&바나나요거트②	과일(사과)	호박죽	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	안매운김치볶음밥⑤⑨
	시금치된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	황태국	두부된장국⑤⑥	설렁탕⑯	팽이버섯미소국⑤⑥
	돈육잡채⑤⑥⑩	순살닭갈비⑤⑥⑮	쇠고기우육볶음⑤⑥⑩	순살가지미구이⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	달걀후라이①⑤
	무나물	브로콜리숙회①⑤⑥	숙주나물⑤⑥	감자채볶음⑤⑥	김구이	깍두기⑨
오후간식	배추김치⑨	배추김치⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	
열량/단백질	핫케이크①②③⑥&두유③	삶은달걀①&우유②	씨리얼⑤⑥&우유②	잔치국수⑤⑥	빵(머핀)①②⑤⑥&우유②	
날짜	600/20	606/31	601/26	646/30	624/22	402/14
공지사항	▶ 현지 조달이 더 신선하거나 구입 물건 조달이 불가할 경우 가까운 마트 또는 인근 정육점에서 식재료를 구입 할 수 있습니다.					

원산지표시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	참쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품					어육가공품					
	임연수	삼치				떡갈비	미트볼	돈까스			어묵	참치캔	생선가스(명태)			
	미국산	국내산				국내산	국내산	국내산			연육 일경우제외	원양산	원양산			

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.