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

공립안말어린이집

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

11월 일반식(만1~2세)

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

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	과일(사과)	크림스프&조각식빵①②⑤⑥⑮⑯	과일(바나나)	과일(배)	연근죽	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	참치마요주먹밥①⑤	기장밥	백미밥	달걀양파덮밥①⑤⑥
	애호박된장국⑤⑥	근대맑은국⑤⑥	소시지채소볶음⑤⑥⑩⑮⑯	미역국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥	우동장국⑤⑥
	오리채소볶음⑤⑥	쇠고기당면볶음⑤⑥⑯	(배추김치)⑨	순살찜닭⑤⑥⑮	돼지불고기⑤⑥⑩	맛살샐러드①⑤⑥⑧
	새송이버섯무침⑤⑥	오이무침⑤⑥	유기농주스	무나물	콩나물무침⑤⑥	배추김치⑨
	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨		배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	찹쌀유과①②⑤⑥&우유②	미니우동⑤⑥	빵(마들렌)①②⑤⑥&우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	빵(치즈빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	420/13	395/17	441/12	395/16	441/17	290/12
날 짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	과일(배)	과일(사인머스켓&유야즈②	씨리얼⑤⑥&우유②	과일(토마토)⑫	당근죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	채소볶음밥⑤⑥
	두부새우젓국⑤⑨	달걀국①	설렁탕⑯	아욱된장국⑤⑥	유부맑은국⑤	근대된장국⑤⑥
	순살닭갈비⑤⑥⑮	삼치카레구이②⑤⑥⑫⑯⑱	어묵조림⑤⑥	돼지고기수육⑤⑥⑩	함박스테이크&소스①⑤⑥⑩⑫⑯⑱	군만두⑤⑥⑩⑯
	시금치나물⑤⑥	건파래자반	브로콜리숙회&흑임자소스①⑤⑥	양배추쌈	숙주나물⑤⑥	깍두기⑨
	깍두기⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	깍두기 ⑨	(배추김치)⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥	미니수제비⑥	(찐고구마)&(보리차)	감자채전⑤⑥	빵(모닝빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	394/16	391/20	442/15	390/17	445/20	270/10
날 짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	과일(바나나)&우유②	과일(단감)	과일(배)	연두부+간장⑤⑥	새우죽⑨	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	백미밥	쇠고기브로콜리볶음밥⑤⑥⑯	백미밥	매생이칼국수⑥
	황태뭇국⑤⑥	콩나물국⑤⑨	북어미역국⑤⑥	무첨가단무지⑬	두부된장국⑤⑥	추가밥
	달걀조림①⑤⑥	오리불고기⑤⑥	돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯	과일(바나나)	닭살파프리카볶음⑤⑥⑮	메밀전병③⑤⑥⑨⑩
	김자반⑤⑥	미역줄기볶음⑤⑥	양상추샐러드⑤⑥		청경채나물⑤⑥	(깍두기)⑨
	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	배추김치⑨		깍두기⑨	
오후간식	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩⑯	빵(케이크)①②⑤⑥&유기농주스	미니핫도그①②⑥⑩&우유②	빵(소보로빵)①②④⑥&우유②	
열량/단백질	442/20	397/14	392/13	392/14	420/24	340/15
날 짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	과일(토마토)⑫	과일(샤인머스켓)	견과류&떠먹는요구르트②	과일(샤인머스켓)	가지죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	콩나물밥&양념장⑤⑥
	열무된장국⑤⑥	소고기미역국⑤⑥⑯	배추된장국⑤⑥	닭곰탕⑮	감자맑은국⑤⑥	시래기된장국⑤⑥
	돼지갈비찜⑤⑥⑩	참치당근볶음⑤⑥	임연수엿장조림⑤⑥	두부구이&양념장⑤⑥	해물완자전①②⑤⑥⑨⑰⑱	미니돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯
	숙주나물⑤⑥	얼갈이나물⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	애호박나물⑤⑨	시금치나물⑤⑥	(배추김치)⑨
	(깍두기)⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨	
오후간식	프렌치토스트①②③⑥&두유⑤	채소주먹밥⑤	고구마맛탕⑤&(매실차)	구운달걀①&우유②	(모닝빵)①②⑤⑥&유기농주스	
열량/단백질	436/19	394/14	413/13	415/25	439/15	339/14
날 짜	30					
오전간식	과일(귤)					
점 심	백미밥					
	어묵국⑤⑥					
	치즈달걀찜①②					
	잔멸치볶음⑤⑥					
	(배추김치)⑨					
오후간식	씨리얼⑤⑥&우유②					
열량/단백질	395/18					



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	찹쌀		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		참치	해물완자			
미국산	국내산					국내산	국내산	국내산		연육 일 경우제외		원양산	국내산			

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.

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

공립안말어린이집

발행처: 의정부시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 10월 15일
발행팀: 어린이급식1팀
식단문의: 031-840-2340

11월 일반식(만3~5세)

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

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	과일(사과)	크림스프&조각소빵①②⑤⑥⑮⑯	과일(바나나)	과일(배)	연근죽	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	참치마요주먹밥①⑤	기장밥	백미밥	달걀양파덮밥①⑤⑥
	애호박된장국⑤⑥	근대맑은국⑤⑥	소시지채소볶음⑤⑥⑩⑮⑯	미역국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥	우동장국⑤⑥
	오리채소볶음⑤⑥	쇠고기당면볶음⑤⑥⑯	(배추김치)⑨	순살찜닭⑤⑥⑮	돼지불고기⑤⑥⑩	맛살샐러드①⑤⑥⑧
	새송이버섯무침⑤⑥	오이무침⑤⑥	유기농주스	무나물	콩나물무침⑤⑥	배추김치⑨
	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨		배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	찹쌀유과①②⑤⑥&우유②	미니우동⑤⑥	빵(마들렌)①②⑤⑥&우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	빵(치즈빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	608/18	604/26	647/17	605/24	644/25	413/17
날 짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	과일(배)	과일시리얼바&우유②	씨리얼⑤⑥&우유②	과일(토마토)⑫	당근죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	채소볶음밥⑤⑥
	두부새우젓국⑤⑨	달걀국①	설렁탕⑯	아욱된장국⑤⑥	유부맑은국⑤	근대된장국⑤⑥
	순살닭갈비⑤⑥⑮	삼치카레구이②⑤⑥⑫⑯⑱	어묵조림⑤⑥	돼지고기수육⑤⑥⑩	함박스테이크&소스①⑤⑥⑩⑫⑯⑱	군만두⑤⑥⑩⑯
	시금치나물⑤⑥	건파래자반	브로콜리숙회&흑임자소스①⑤⑥	양배추쌈	숙주나물⑤⑥	깍두기⑨
	깍두기⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	깍두기 ⑨	(배추김치)⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥	미니수제비⑥	(찐고구마)&(보리차)	감자채전⑤⑥	빵(모닝빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	602/25	602/30	679/24	601/26	670/30	383/13
날 짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	과일(바나나)&우유②	과일(단감)	과일(배)	연두부+간장⑤⑥	새우죽⑨	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	백미밥	쇠고기브로콜리볶음밥⑤⑥⑯	백미밥	매생이칼국수⑥
	황태뭇국⑤⑥	콩나물국⑤⑨	북어미역국⑤⑥	무첨가단무지⑬	두부된장국⑤⑥	추가밥
	달걀조림①⑤⑥	오리불고기⑤⑥	돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯	과일(바나나)	닭살파프리카볶음⑤⑥⑮	메밀전병③⑤⑥⑨⑩
	김자반⑤⑥	미역줄기볶음⑤⑥	양상추샐러드⑤⑥		청경채나물⑤⑥	(깍두기)⑨
	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	배추김치⑨		깍두기⑨	
오후간식	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩⑯	빵(케이크)①②⑤⑥&유기농주스	미니핫도그①②⑥⑩&우유②	빵(소보로빵)①②④⑥&우유②	
열량/단백질	646/30	610/22	602/21	601/21	611/35	489/22
날 짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	과일(토마토)⑫	과일(배)	견과류④⑭&떠먹는요구르트②	과일(사과)	가지죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	콩나물밥&양념장⑤⑥
	열무된장국⑤⑥	소고기미역국⑤⑥⑯	배추된장국⑤⑥	닭곰탕⑮	감자맑은국⑤⑥	시래기된장국⑤⑥
	돼지갈비찜⑤⑥⑩	참치당근볶음⑤⑥	임연수엿장조림⑤⑥	두부구이&양념장⑤⑥	해물완자전①②⑤⑥⑨⑰⑱	미니돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯
	숙주나물⑤⑥	얼갈이나물⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	애호박나물⑤⑨	시금치나물⑤⑥	(배추김치)⑨
	(깍두기)⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨	
오후간식	프렌치토스트①②③⑥&두유⑤	채소주먹밥⑤	고구마맛탕⑤&(매실차)	구운달걀①&우유②	빵(모닝빵)①②⑤⑥&유기농주스	
열량/단백질	636/28	606/22	640/19	603/37	640/21	489/20
날 짜	30					
오전간식	과일(귤)					
점 심	백미밥					
	어묵국⑤⑥					
	치즈달걀찜①②					
	잔멸치볶음⑤⑥					
	(배추김치)⑨					
오후간식	씨리얼⑤⑥&우유②					
열량/단백질	605/28					



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	찹쌀	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		참치	해물완자			
	미국산	국내산				국내산	국내산	국내산		연육 일 경우제외		원양산	국내산			

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.