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

공릡어룡어린이집

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

26년 11월 일반식 (만1~2세)

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

공지사항 ▸ 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	크림스프&조각쌀빵①②⑤⑥⑮⑯	과일(바나나)	건강과일(배)	과일(사과)	연근죽	두유⑤
점 심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 새송이버섯무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 근대맑은국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 청경채두부국⑤ 동그랑땡②⑤⑥⑩⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 무나물 백김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀양파덮밥①⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 맛살샐러드①⑤⑥⑧ 백김치⑨
오후간식	미니우동⑤⑥	찹쌀유과⑤⑥&우유②	찐감자&우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	치즈빵①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	420/13	395/17	417/18	395/16	441/17	290/12
날 짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	건강과일(샤인머스캣)	과일(토마토)⑫&유아치즈②	연두부&간장⑤⑥	당근죽	건강과일(배)	두유⑤
점 심	백미밥 두부새우젓국⑤⑨ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 달걀국① 삼치카레구이②⑤⑥⑫⑯⑱ 건파래자반 백김치⑨	백미밥 설렁탕⑯ 어묵조림⑤⑥ 브로콜리두부&참깨소스①⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤ 함박스테이크&소스⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥	미니수제비⑥	찐고구마&보리차	감자채전⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥&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	건강과일(배)	파프리카스틱&떠먹는요구르트②	과일(사과)	새우죽⑨	두유⑤
점 심	백미밥 황태뭇국⑤⑥ 달걀조림①⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤⑨ 오리불고기⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	돈육찌짐덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 애호박맑은국⑤⑥ 게살양파볶음①⑤⑥⑧ 치커리사과생채⑤ 백김치⑨	기장밥 들깨버섯국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	매생이칼국수⑥ 추가밥 메밀전병③⑤⑥⑨⑩ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩⑯	찐단호박&둥글레차	미니어묵탕⑤⑥	소보로빵①②④⑥&우유②	
열량/단백질	442/20	397/14	392/18	392/20	420/24	340/15
날 짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	건강과일(샤인머스캣)	과일(감귤)	떠먹는요구르트②	과일(바나나)	가지죽	두유⑤
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 참치당근볶음⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 임연수엿장조림⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 닭곰탕⑮ 두부구이&양념장⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 백김치⑨	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 해물완자전⑤⑥⑨⑰⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 시래기된장국⑤⑥ 미니돈까스&소스⑤⑥⑩⑫⑯ 백김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥&두유⑤	채소주먹밥⑤	고구마맛탕⑤&매실차	구운달걀①&우유②	스틱브레드①②⑥&우유②	
열량/단백질	436/19	394/14	413/13	415/25	439/15	339/14
날 짜	30					
오전간식	과일(단감)					
점 심	백미밥 어묵국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	씨리얼⑤⑥&우유②					
열량/단백질	395/18					

원산지표시	쌀					콩류				육류				배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	찹쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물		식육가공품								어육가공품				
			동그랑땡	베이컨	함박스테이크	미니돈까스					참치(캔)	해물완자			
			국내산	외국산	국내산	국내산					원양산	외국산			

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

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

26년 11월 일반식 (만3~5세)

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

공지사항	▸ 점심 및 2회 간식 식단은 만3~5세 하루 영양섭취량 1400kcal의 약 46%(600~680kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	크림스프&조각빵①②⑤⑥⑮⑯	과일(바나나)	건강과일(배)	과일(사과)	연근죽	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨	기장밥	백미밥	달걀양파덮밥①⑤⑥
	애호박된장국⑤⑥	근대맑은국⑤⑥	청경채두부국⑤	미역국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥	우동장국⑤⑥
	오리채소볶음⑤⑥	쇠고기당면볶음⑤⑥⑯	동그랑땡②⑤⑥⑩⑯	순살찜닭⑤⑥⑮	돼지불고기⑤⑥⑩	맛살샐러드①⑤⑥⑧
	새송이버섯무침⑤⑥	오이무침⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	무나물	콩나물무침⑤⑥	배추김치⑨⑫
	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	깍두기⑨	배추김치⑨⑫	깍두기⑨	
오후간식	미니우동⑤⑥	찹쌀유과⑤⑥&우유②	찐감자&우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	치즈빵①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	683/22	596/26	606/26	605/24	644/25	413/17
날 짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	건강과일(샤인머스캣)	과일(토마토)⑫&유아치즈②	연두부&간장⑤⑥	당근죽	건강과일(배)	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	백미밥	차조밥	채소볶음밥⑤⑥
	두부새우젓국⑤⑨	달걀국①	설렁탕⑯	유부맑은국⑤	아욱된장국⑤⑥	근대된장국⑤⑥
	순살닭갈비⑤⑥⑮	삼치카레구이②⑤⑥⑫⑯⑱	어묵조림⑤⑥	함박스테이크&소스⑤⑥⑩⑫⑯⑱	돼지고기수육⑤⑥⑩	군만두⑤⑥⑩⑯
	시금치나물⑤⑥	건파래자반	브로콜리숙회&참깨소스①⑤⑥	숙주나물⑤⑥	양배추쌈&쌈장⑤⑥	깍두기⑨
	깍두기⑨	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	깍두기⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥	미니수제비⑥	찐고구마&보리차	감자채전⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	602/25	602/30	605/24	637/27	635/29	383/13
날 짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	과일(바나나)&우유②	건강과일(배)	파프리카스틱&떠먹는요구르트②	과일(사과)	새우죽⑨	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	돈육짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯	기장밥	백미밥	매생이칼국수⑥
	황태뭇국⑤⑥	콩나물국⑤⑨	애호박맑은국⑤⑥	들깨버섯국⑤⑥	두부된장국⑤⑥	추가밥
	달걀조림①⑤⑥	오리불고기⑤⑥	게살양파볶음①⑤⑥⑧	소고기채소조림⑤⑥⑯	닭살파프리카볶음⑤⑥⑮	메밀전병③⑤⑥⑨⑩
	김자반⑤⑥	미역줄기볶음⑤⑥	치커리사과생채⑤	오이무침⑤⑥	청경채나물⑤⑥	깍두기⑨
	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	깍두기⑨	
오후간식	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩⑯	찐단호박&둥글레차	미니어묵탕⑤⑥	소보로빵①②④⑥&우유②	
열량/단백질	646/30	610/22	607/28	603/31	611/35	489/22
날 짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	건강과일(샤인머스캣)	과일(감귤)	견과류④⑭&떠먹는요구르트②	과일(바나나)	가지죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	콩나물밥&양념장⑤⑥
	열무된장국⑤⑥	소고기미역국⑤⑥⑯	배추된장국⑤⑥	닭곰탕⑮	감자맑은국⑤⑥	시래기된장국⑤⑥
	돼지갈비찜⑤⑥⑩	참치당근볶음⑤⑥	임연수엿장조림⑤⑥	두부구이&양념장⑤⑥	해물완자전⑤⑥⑨⑰⑱	마늘돈까스&소스⑤⑥⑩⑫⑯
	숙주나물⑤⑥	얼갈이나물⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	애호박나물⑤⑨	시금치나물⑤⑥	배추김치⑨⑫
	배추김치⑨⑫	깍두기⑨	깍두기⑨	배추김치⑨⑫	깍두기⑨	
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥&두유⑤	채소주먹밥⑤	고구마맛탕⑤&매실차	구운달걀①&우유②	스틱브레드①②⑥&우유②	
열량/단백질	636/28	606/22	640/19	603/37	640/21	489/20
날 짜	30					
오전간식	과일(단감)					
점 심	백미밥					
	어묵국⑤⑥					
오후간식	치즈달걀찜①②					
	잔멸치볶음⑤⑥					
열량/단백질	배추김치⑨⑫					
	씨리얼⑤⑥&우유②					
	605/28					

원산지표시	쌀					콩류				육류				배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	찹쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물		식육가공품							어육가공품					
			동그랑땡	베이컨	함박스테이크	미니돈까스					참치(캔)	해물완자			
			국내산	외국산	국내산	국내산					원양산	외국산			

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