



발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 9월 14일
발행팀: 어린이급식1팀
문의: 031-840-2340

10월 일반식(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

식단외견소통함

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



요일	월	화	수	목	금	토
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식		과일(사과)	과일(바나나)	과일(배)		두유⑤
점심		흑미밥 순두부백탕①⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ (배추김치)⑨	백미밥 북어미역국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부맑은국⑤ 생선까스&소스①⑤⑥ 오이지무침 (배추김치)⑨	양배추죽 백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 불어묵조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	개천절 다시마양파국⑤⑥ 배추전①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		미시찰국수⑩	뽕케이크①②⑤⑥&유기농주스	약과①②⑤⑥&우유②	빵(마들렌)①②⑥&우유②	
열량/단백질		398/20	391/18	442/15		287/10
날짜	12	13	14(국없는 날)	15	16	17
오전간식	과일(사과)	과일(단감)	채소(당근)와 사과②	과일(샤인머스켓&유아치즈②)	청경채죽	두유⑤
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지떡갈비구이⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 청포묵김부침⑤⑥ (배추김치)⑨	돈육하이라이스⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 물만두⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥ (백김치)⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑬ 시금치무침 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ (배추김치)⑨	날치알채소볶음⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑬⑭ (배추김치)⑨
오후간식	구운계란①&우유②	토마토스프①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	찐고구마⑧&동글레차	미니어묵탕⑤⑥/떡볶이	빵(소세지빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	395/22	392/15	437/15	397/22	446/18	282/10
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	과일(바나나)&유아치즈②	과일(오렌지)	과일(배)	과일(바나나)	게살죽①⑤⑥⑧	두유⑤
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 닭살채소구이⑤⑬ 가지나물⑤⑥ (배추김치)⑨	흑미밥 배추맑은국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양파국 두부참치조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ (배추김치)⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기사태점⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기묵국⑬ 새우청경채볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	돈육채소덮밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 양상추샐러드&드레싱⑫ 깍두기⑨
오후간식	미니우동⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥	찐단호박⑧&우유②/짜요짜요	콩비지채소전①⑤⑥⑨	빵(롤케이크)①②⑥&우유②	
열량/단백질	404/16	404/17	407/16	401/16	448/19	275/12
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	과일(토마토)⑫	과일(바나나)	따뜻한요구르트②	과일(샤인머스켓)	호박죽	두유⑤
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 브로콜리숙회①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국 쇠고기우영볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ (배추김치)⑨	차조밥 두부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	백미밥 설렁탕⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 김구이 (배추김치)⑨	안매운김치볶음⑤⑨ 팽이버섯미소국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	한케이크①②⑤⑥&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.					▶ 점심 및 2회 간식 식단은 만1~2세 하루 영양섭취량900kcal의약45%(390~440kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.

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	국내.수입	국내.수입	국내.수입	산	한우/육우/젓소표기	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물					식육가공품					어육가공품						
	오징어	고등어				훈제오리	돼지떡갈비	미니돈까스			생선까스(명태)	어묵					
	수입산	국내산				국내산	국내산	국내산			수입산	연육 일 경우 제외					
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																

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.

10월 일반식(만3~5세)



원산지 표시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치		
	밥	죽	흑미	현미	찰쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내.수입	국내.수입	국내.수입	산	한우/목우/젓소표기	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물					식육가공품					어육가공품						
	오징어	고등어				훈제오리	돼지떡갈비	미니돈까스			생선까스(명태)	어묵					
	수입산	국내산				국내산	국내산	국내산			수입산	연육 일 경우 제외					
알레르기 유발식품	① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 찌꺼기 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																

가을 제철 식재료 “안전하고 건강하게 섭취하기”

제철 식재료는 특정 시기나 계절에 가장 맛과 영양을 풍부하게 즐길 수 있는 채소, 과일, 해산물 등을 말합니다. 신선한 바람이 불기 시작하는 가을에는 감, 사과, 배, 고구마, 밤, 버섯, 전어 등 다양한 제철 식재료를 만날 수 있습니다. 제철 식재료는 계절의 맛과 풍미를 즐길 수 있다는 장점이 있지만, 식재료를 어떻게 선택하고 세척·손질하며 보관하고 조리하는지에 따라 안전한 식생활이 달라질 수 있습니다.

가을이 오면 맛이 깊어지는 제철 식재료

감



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 미네랄과 비타민 A·C가 풍부하여 피로 해소와 건강 유지에 도움
- 구입요령: 당도 높은 단감은 열매의 배꼽부위가 선홍색을 띄며, 전체적으로 얼룩이 없고 과육이 단단한 것
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기

배



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 루테올린이라는 성분과 비타민 C가 풍부하여 기관지 건강 유지에 도움
- 구입요령: 껍질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 끈적이지 않고 육질이 단단하며 싱싱한 것
- 보관방법: 비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기

사과



- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민C 함량이 높아 피부미용에 탁월하며 면역력 증강에 도움
- 구입요령: 껍질의 색이 고르고 밝은 느낌을 주며, 흠집이 없고 꼭지가 빠지지 않은 것
- 보관방법: 에틸렌 발생량이 많아 다른 과일·채소를 쉽게 숙성 시키므로 서늘한 곳에 따로 보관하기

밤



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 탄수화물과 식이섬유, 비타민C, 칼륨 등이 풍부하여 에너지 보충에 도움
- 구입요령: 껍질이 깨끗하고 알이 굵고 윤기나며, 단단하고 묵직한 것
- 보관방법: 소금물에 약 1시간 담근 후 깨끗이 씻어 그늘에서 말린 후 지퍼백이나 비닐봉지에 담아 습기가 차지 않도록 하여 냉장 보관하기 (장기간 보관 시 삶아 냉동 보관)

전어



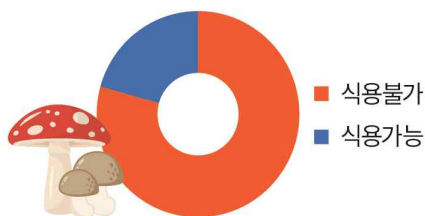
- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기

대하



- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부
- 구입요령: 껍질이 투명하고 윤기가 있으며 머리가 단단하게 붙어있는 것
- 보관방법: 냉장보관하거나 장기간 보관 시 물기를 제거한 후 1회 분량씩 냉동 보관하기

가을 산행, 야생버섯 섭취 주의하세요!



1,900여종의 버섯 중 식용 가능한 버섯은 약 200종으로 이 외 버섯은 독버섯이거나 식용 불가

야생버섯 잘못된 상식



빛깔이 화려해야
독버섯이다



나무에서 자란
버섯은 식용
가능하다



은수저가
변색되어야
독버섯이다



가지나 들기름과
함께 요리하면
독성이 사라진다



독버섯 섭취 시 대처 요령

구토, 설사, 발열, 호흡곤란, 환각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.

