

발행처: 의정부시아린이사회복지급식관리지원센터
 발행일: 2026년 9월 15일
 발행팀: 어린이급식1팀
 문 의: 031-840-2340



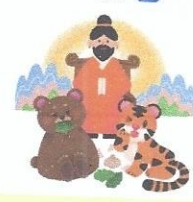
10월 죽식B(0~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

식단의견소통함

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



요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3(개천절)
오전간식				당근양파죽 백미밥	쇠고기채소죽 ^⑩ 백미밥	
점심	▶ 행사 대체식단 다음(아래) ↓ 페이지에 있습니다. 해당되는 날 메뉴를 변경 없이 사용 해 주세요.			콩비지찌개 ^{①⑤} 새우살전 ^{①⑤⑥⑨} 오이나물 (배추김치) ^⑨ 버섯크림리조토 ^② 437/13	감자된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^{⑤⑥⑩} 양배추쌈 깍두기 ^⑨ 백채소무침 ^{①②⑤⑥&우유②} 430/18	개천절 
오후간식						
열량/단백질						
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식		가지죽 백미밥	감자죽 백미밥	양배추죽 쇠고기장국 ^{②⑤⑥⑩⑫⑬}		두유 ^⑤
점심	대체 공휴일	담공탕 ^⑤ 어묵채볶음 ^{⑤⑥} 브로콜리숙회 배추김치 ^⑨ 채소전 ^{①⑤⑥} 441/21	맑은콩나물국 ^⑤ 순살가자미조림 ^{⑤⑥} 애호박나물 ^{⑤⑨} (배추김치) ^⑨ 한입김가루주먹밥 ^{⑤⑥} 410/16	미소장국 ^{⑤⑥} 스크램블에그 ^{①②⑤} (배추김치) ^⑨ 잼샌드위치 ^{①②⑤⑥&우유②} 425/16	 한글날	토마토스파게티 ^{②⑤⑥⑫⑬⑭⑮} 크림스프 ^{②⑤⑥⑫⑬} 과일샐러드 ^{①⑤} (배추김치) ^⑨ 320/8
오후간식						
열량/단백질						
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	닭죽 ^⑤ 백미밥	김채소죽 백미밥	연두부죽 ^⑤ 백미밥	청경채죽 백미밥	감자당근죽 백미밥	두유 ^⑤
점심	새우살미역국 ^{⑤⑥⑨} 두부양념조림 ^{⑤⑥} 감자채볶음 ^{⑤⑥} (배추김치) ^⑨ (찐고구마)&우유 ^② 424/15	애호박맑은국 소불고기 ^{⑤⑥⑫} 시금치나물 ^{⑤⑥} (배추김치) ^⑨ 잔치국수 ^{⑤⑥} 438/17	열무된장국 ^{⑤⑥} 돈육잡채 ^{⑤⑥⑩} 김자반 ^{⑤⑥} (배추김치) ^⑨ 채소달걀오믈렛 ^{①②⑤} 423/15	북어무국 ^{⑤⑥} 오리고기부추찜 ^{⑤⑥} 도토리묵무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ 떠먹는요구르트 ^② 420/18	버섯된장국 ^{⑤⑥} 돼지갈비찜 ^{⑤⑥⑩} 콩나물무침 ^{⑤⑥} (배추김치) ^⑨ (우유식빵) ^{①②⑤⑥&우유②} 409/17	참치양배추비빔밥 ^{⑤⑥} 맑은우동국 ^{⑤⑥} 고구마맛탕 ^⑤ 깍두기 ^⑨ 330/11
오후간식						
열량/단백질						
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	게살채소죽 ^{①⑤⑥⑧} 백미밥	콩나물죽 ^{⑤⑥} 백미밥	아욱죽 사과카레라이스 ^{②⑤⑥⑫⑬⑭}	쇠고기미역죽 ^{⑤⑥⑫} 백미밥	애호박죽 백미밥	두유 ^⑤
점심	근대된장국 ^{⑤⑥} 닭가슴살스테이크 ^{②⑤⑥⑫} 모듬채소구이 깍두기 ^⑨ (찐감자)&우유 ^② 425/20	돌깨무채국 ^{⑤⑥} 돼지고기채소볶음 ^{⑤⑥⑩} 열무나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ 쌀씨리얼+우유 ^② 437/16	유부장국 ^{⑤⑥} 달걀장조림 ^{①⑤⑥} (배추김치) ^⑨ 꼬마물만두찜 ^{⑤⑥⑩} 441/15	얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 순살고등어조림 ^{⑤⑥} 새송이버섯나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ 한입채소주먹밥 ^⑤ 423/14	순두부맑은국 ^⑤ 수제완자구이 ^{①⑤⑥⑩⑫} 건파래자반 (배추김치) ^⑨ 빵(치즈빵) ^{①②⑤⑥&우유②} 440/18	새우살채소볶음밥 ^{⑤⑥⑨} 콩나물국 ^{⑤⑨} 채소크로켓 ^{①⑤⑥} (배추김치) ^⑨ 323/14
오후간식						
열량/단백질						
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	두부양파죽 ^⑤ 백미밥	표고버섯죽 백미밥	치즈채소죽 ^② 볶은채소비빔밥 &다진고기양념장 ^{⑤⑥⑩}	참치채소죽 백미밥	다진우영죽 백미밥	두유 ^⑤
점심	쇠고기무국 ^{⑤⑥⑫} 다진채소달걀말이 ^{①⑤} 아기멸치조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ (찐단호박)&두유 ^⑤ 436/20	시금치된장국 ^{⑤⑥} 순살닭갈비 ^{⑤⑥⑫} 배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ 떠먹는요구르트 ^② 437/20	감자양파국 ^{⑤⑥} 김구이 (배추김치) ^⑨ 미니쌀국수 ^⑫ 412/15	설렁탕 ^⑫ 온두부찜+양념장 ^{⑤⑥} 가지무침 ^{⑤⑥} (깍두기) ^⑨ 삶은달걀 ^{①&우유②} 435/23	돼지목살양념구이 ^{⑤⑥⑩} 숙주나물 ^{⑤⑥} (깍두기) ^⑨ 빵(쌀식빵) ^{①②⑤⑥&우유②} 417/16	닭살채소덮밥 ^⑫ 단호박된장국 ^{⑤⑥} (깍두기) ^⑨ 마시는요구르트 ^② 316/13
오후간식						
열량/단백질						

▶ 과일, 떡, 빵, 김치류, 제철식재료 속 (괄호)는 **동일식품군, 동일조리법으로 변경가능하며**,
 계획된 식단으로 변경 후 괄호 삭제하고 제공해주세요.
 ▶ 단채급식 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.

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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품					어육가공품					
표시	고등어										어묵	참치(캔)	게맛살			
	국내산										연육 일 경우제외	원양산	연육 일 경우제외			
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

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) 열량/단백질				양배추미음 27/1	양배추미음 27/1	
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질				달걀노른자양파죽① 69/2	쇠고기양배추죽⑩ 69/3	
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식 열량/단백질				달걀노른자양파무른밥① 퓨레(사과) 168/4	쇠고기양배추무른밥⑩ 아기치즈② 163/9	
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질		닭미음⑮ 31/2	닭미음⑮ 31/2	오이미음 26/1		오이미음 26/1
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질		닭살당근죽⑮ 65/4	흰살생선알갈이죽 65/3	달걀노른자오이죽① 68/2		쇠고기무죽⑩ 68/3
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식 열량/단백질		닭살당근무른밥⑮ 퓨레(배) 163/7	흰살생선알갈이무른밥 (찐감자) 165/8	달걀노른자오이무른밥① 퓨레(바나나) 164/4		쇠고기무른밥⑩ 두유죽⑤ 157/7
날짜	12	13	14	15	16	17
초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질	사과미음 28/1	사과미음 28/1	사과미음 28/1	청경채미음 26/1	청경채미음 26/1	청경채미음 26/1
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질	닭살브로콜리죽⑮ 66/3	쇠고기시금치죽⑩ 69/4	두부사과죽⑤ 67/2	닭살청경채죽⑮ 63/3	쇠고기감자죽⑩ 69/3	달걀노른자양배추죽① 69/2
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식 열량/단백질	닭살브로콜리무른밥⑮ (찐고구마) 159/6	쇠고기시금치무른밥⑩ 퓨레(사과) 157/5	두부사과무른밥⑤ 아기플레인요구르트② 154/6	닭살청경채무른밥⑮ 아기치즈② 154/9	쇠고기감자무른밥⑩ 아기쌀과자⑤⑥ 165/5	달걀노른자양배추무른밥① 두유죽⑤ 166/5
날짜	19	20	21	22	23	24
초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질	찹쌀미음 26/1	찹쌀미음 26/1	찹쌀미음 26/1	쇠고기미음⑩ 31/2	쇠고기미음⑩ 31/2	쇠고기미음⑩ 31/2
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질	닭살찹쌀죽⑮ 69/3	두부애호박죽⑤ 63/2	쇠고기아욱죽⑩ 71/3	달걀노른자미역죽① 69/3	두부청경채죽⑤ 62/2	쇠고기당근죽⑩ 69/3
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식 열량/단백질	닭살찹쌀무른밥⑮ (찐감자) 157/6	두부애호박무른밥⑤ 퓨레(바나나) 156/4	쇠고기아욱무른밥⑩ (찐단호박) 153/6	달걀노른자미역무른밥① 아기플레인요구르트② 157/7	두부청경채무른밥⑤ 아기치즈② 153/7	쇠고기당근무른밥⑩ 두유죽⑤ 159/7
날짜	26	27	28	29	30	31
초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질	시금치미음 27/1	시금치미음 27/1	시금치미음 27/1	감자미음 29/1	감자미음 29/1	감자미음 29/1
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질	두부고구마죽⑤ 69/2	닭살시금치죽⑮ 65/4	쇠고기버섯죽⑩ 70/3	흰살생선감자죽 67/3	쇠고기단호박죽⑩ 72/3	닭살양파죽⑮ 65/3
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식 열량/단백질	두부고구마무른밥⑤ (찐단호박) 160/4	닭살시금치무른밥⑮ 아기플레인요구르트② 151/9	쇠고기버섯무른밥⑩ 아기치즈② 169/8	흰살생선감자무른밥 아기온두부찜⑤ 159/9	쇠고기단호박무른밥⑩ 아기쌀과자⑤⑥ 154/5	닭살양파무른밥⑮ 두유죽⑤ 152/7

☒ 공지 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	양태(흰살생선)	
알레르기 유발식품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	원양어산	

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲자*아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 일종으로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.