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

좋은친구 어린이집

발행처: 의정부시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 11월 13일
발행팀: 어린이급식1팀
문 의: 031-840-2340

12월 죽식B(0~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

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

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜		1	2	3	4	5
오전간식		채소치즈죽②	고구마죽	김채소죽	게살죽①⑤⑥⑧	두유⑤
점 심		백미밥 배추된장국⑤⑥ (수제떡갈비구이)⑤⑥⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤⑨ 순살고등어조림⑤⑥ 애호박볶음⑤ (배추김치)⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기달걀장조림①⑤⑥⑯ 브로콜리참깨무침 (배추김치)⑨	볶은채소비빔밥&양념장⑤⑥ 양배추된장국⑤⑥ 고구마맛탕⑤ 깍두기⑨
오후간식		한입참치주먹밥⑤	떠먹는요구르트②		빵(모닝빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질		441/17	421/16	439/16	437/16	336/7
날 짜	7	8	9	10	11	12
오전간식	애호박죽	팽이버섯죽	연두부죽⑤	부추당근죽	감자죽	두유⑤
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 참치양파두부조림⑤⑥ 오이나물 (배추김치)⑨	백미밥 황태뭇국⑤⑥ 닭가슴살찹쌀구이⑤⑮ 시금치무침 배추김치⑨	돈육짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑯ 미소장국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	백미밥 달걀팟국① 쇠고기채소볶음⑤⑥⑭ 김구이 (배추김치)⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	추가밥 쌀국수⑫ 스프링롤④⑤⑥⑮ (배추김치)⑨
오후간식	(찐감자)&우유②	(쌀씨리얼)+우유②	채소스틱(당근)&유아치즈②	잔치국수⑤⑥	빵(쌀식빵)①②⑥&우유②	
열량/단백질	429/16	429/20	433/18	433/18	395/19	332/13
날 짜	14	15	16	17	18	19
오전간식	닭살죽⑮	열무죽	가지죽	다진새우살죽⑨	무죽	두유⑤
점 심	백미밥 들깨무챗국 돈사태단호박찜⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 아기멸치볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	백미밥 애호박새우젓국⑨ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ (배추김치)⑨	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 숙주유부무침⑤ (배추김치)⑨	불고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 우동국물⑤⑥ 채소크로켓①⑤⑥ (배추김치)⑨
오후간식	(찐고구마)&우유②	꼬마물만두찜⑤⑥⑩	채소전①⑤⑥	버섯크림리조또②	빵(크로와상)①②⑥&우유②	
열량/단백질	425/18	425/18	414/17	436/18	437/17	329/12
날 짜	21	22	23	24	25(성탄절)	26
오전간식	참깨죽	아욱죽	단호박죽	브로콜리죽		두유⑤
점 심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부계란부침①⑤⑥ 다진연근조림⑤⑥ (배추김치)⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ (배추김치)⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 오리고기양파구이⑤ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	추가밥 미트볼스파게티⑤⑥⑩⑫⑯ 양송이스프② 고구마샐러드①⑤ (배추김치)⑨		닭살가지덮밥⑤⑥⑮ 두부장국⑤⑥ 무첨가단무지⑬ 마시는요구르트②
오후간식	(찐감자)&우유②	프렌치토스트①②⑤⑥&우유②	미니칼국수⑥	빵(롤케이크)①②⑤⑥&우유②		
열량/단백질	433/15	429/18	408/17	439/11		332/16
날 짜	28	29	30	31		
오전간식	다진우엉죽	얼갈이죽	달걀죽①	찹쌀채소죽		
점 심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 설렁탕⑯ 새우살전①⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ (배추김치)⑨	채소카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 유부장국⑤⑥ 과일샐러드①⑤ (배추김치)⑨	백미밥 꼬마물만두국⑤⑥⑩⑯⑱ (수제완자구이)①⑤⑥⑩⑯ 건파래자반 (배추김치)⑨		
오후간식	(찐단호박)&우유②	한입채소주먹밥⑤	떠먹는요구르트②	채소스틱(오이)&유아치즈②		
열량/단백질	434/18	439/20	414/13	437/18		

▶행사 및 동계방학 대체식단 다음(아래) ⬇페이지에 있습니다. 해당되는 날 메뉴를 변경 없이 사용 해 주세요.

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 부탁드리며, 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	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					
고등어				떡갈비	미트볼	동그랑땡(대체5)		참치(캔)	게맛살	어묵			
국내산				국내산	국내산	산		원양산	연육 일 경우제외	연육 일 경우제외			

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

좋은친구 어린이집

발행처 : 의정부시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026년 11월 13일
발행팀 : 어린이급식1팀

12월 이유식(초/중/후기)

▸초기 25~30kcal, 중기 60~70kcal, 후기(점심,간식1회) 150~170kcal를 기준하여 작성되었습니다.
식단문의: 031-840-2340

요일	월	화	수	목	금	토
날짜		1	2	3	4	5
초기이유식 (만4~5개월)		사과미음	사과미음	감자미음	감자미음	감자미음
열량/단백질		28/1	28/1	29/1	29/1	29/1
중기이유식 (만6~8개월)		쇠고기버섯죽⑯	흰살생선단호박죽	닭살감자죽⑮	쇠고기양배추죽⑯	달걀노른자연근죽①
열량/단백질		70/3	66/3	69/3	69/3	69/2
후기이유식 (만9~11개월)		쇠고기버섯무른밥⑯	흰살생선단호박무른밥	닭살감자무른밥⑮	쇠고기양배추무른밥⑯	달걀노른자연근무른밥①
후기간식		아기치즈②	아기플레인요구르트②	퓨레(배)	아기쌀과자⑤⑥	두유죽⑤
열량/단백질		169/8	153/8	162/7	150/5	165/5
날짜	7	8	9	10	11	12
초기이유식 (만4~5개월)	애호박미음	애호박미음	애호박미음	쇠고기미음⑯	쇠고기미음⑯	쇠고기미음⑯
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	31/2	31/2	31/2
중기이유식 (만6~8개월)	두부애호박죽⑤	닭살당근죽⑮	두부아욱죽⑤	쇠고기배추죽⑯	달걀노른자감자죽①	쇠고기양파죽⑯
열량/단백질	63/2	65/3	65/2	67/3	68/2	69/3
후기이유식 (만9~11개월)	두부애호박무른밥⑤	닭살당근무른밥⑮	두부아욱무른밥⑤	쇠고기배추무른밥⑯	달걀노른자감자무른밥①	쇠고기양파무른밥⑯
후기간식	퓨레(사과)	아기플레인요구르트②	(찐감자)	아기치즈②	아기온두부찜⑤	두유죽⑤
열량/단백질	158/4	161/9	153/5	169/8	154/7	171/6
날짜	14	15	16	17	18	19
초기이유식 (만4~5개월)	닭미음⑮	닭미음⑮	닭미음⑮	무미음	무미음	무미음
열량/단백질	31/2	31/2	31/2	27/1	27/1	27/1
중기이유식 (만6~8개월)	닭살무죽⑮	달걀노른자근대죽①	쇠고기고구마죽⑯	흰살생선사과죽	닭살애호박죽⑮	쇠고기무죽⑯
열량/단백질	65/3	69/2	70/2	66/3	66/3	68/3
후기이유식 (만9~11개월)	닭살무무른밥⑮	달걀노른자근대무른밥①	쇠고기고구마무른밥⑯	흰살생선사과무른밥	닭살애호박무른밥⑮	쇠고기무무른밥⑯
후기간식	(찐고구마)	퓨레(사과)	아기플레인요구르트②	퓨레(배)	아기치즈②	두유죽⑤
열량/단백질	157/5	167/4	169/7	155/6	156/9	157/7
날짜	21	22	23	24	25(성탄절)	26
초기이유식 (만4~5개월)	단호박미음	단호박미음	단호박미음	브로콜리미음		브로콜리미음
열량/단백질	28/1	28/1	28/1	27/1		27/1
중기이유식 (만6~8개월)	두부미역죽⑤	쇠고기아욱죽⑯	닭살단호박죽⑮	달걀노른자브로콜리죽①		닭살양파죽⑮
열량/단백질	61/2	71/3	67/3	70/2		65/3
후기이유식 (만9~11개월)	두부미역무른밥⑤	쇠고기아욱무른밥⑯	닭살단호박무른밥⑮	달걀노른자브로콜리무른밥①		닭살양파무른밥⑮
후기간식	(찐감자)	퓨레(배)	아기치즈②	퓨레(바나나)		두유죽⑤
열량/단백질	155/5	150/5	160/9	166/4		152/7
날짜	28	29	30	31		
초기이유식 (만4~5개월)	청경채미음	청경채미음	청경채미음	찹쌀미음		
열량/단백질	26/1	26/1	26/1	26/1		
중기이유식 (만6~8개월)	쇠고기연근죽⑯	흰살생선얼갈이죽	달걀노른자청경채죽①	닭살찹쌀죽⑮		
열량/단백질	71/3	65/3	68/2	69/3		
후기이유식 (만9~11개월)	쇠고기연근무른밥⑯	흰살생선얼갈이무른밥	달걀노른자청경채무른밥①	닭살찹쌀무른밥⑮		
후기간식	(찐단호박)	퓨레(사과)	아기플레인요구르트②	아기치즈②		
열량/단백질	154/5	155/6	165/6	164/8		

공지사항 ▶기존 메뉴에서 추가 제공하거나 식단표내 '( )'안에 표시되어 있는 식품은 식단감수 없이 동일 식품군으로 변경가능하며, 반드시 **실제 제공된 메뉴명**을 표기 바랍니다. *예)찐감자⇒찐고구마,퓨레(배)⇒퓨레(사과)*

원산지 표시	쌀					콩류			쇠고기		육류		수산물	
	밥	죽	흑미	현미	찹쌀	두부	연두부	순두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	명태(흰살생선)	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	원양어산	

알레르기 유발식품 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣 ※아황산류는표백제,보존료,산화방지제목적으로사용되는식품첨가물의형태로대부분식품에포함되어있습니다.