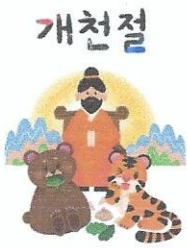


발행팀 : 어린이급식1팀

▶ 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(개천절)								
초기이유식 (만4~5개월)				양배추미음	양배추미음									
열량/단백질				27/1	27/1									
중기이유식 (만6~8개월)				달걀노른자양파죽①	쇠고기양배추죽⑥									
열량/단백질				69/2	69/3									
후기이유식 (만9~11개월)				달걀노른자양파무른밥①	쇠고기양배추무른밥⑥									
후기간식				퓨레(사과)	아기치즈②									
열량/단백질				168/4	163/9									
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10								
초기이유식 (만4~5개월)		닭미음⑤	닭미음⑤	오이미음										
열량/단백질		31/2	31/2	26/1										
중기이유식 (만6~8개월)		닭살당근죽⑤	흰살생선알갈이죽	달걀노른자오이죽①										
열량/단백질		65/4	65/3	68/2										
후기이유식 (만9~11개월)		닭살당근무른밥⑤	흰살생선알갈이무른밥	달걀노른자오이무른밥①										
후기간식	퓨레(배)	(찐감자)	퓨레(바나나)											
열량/단백질	163/7	165/8	164/4											
날짜	12	13	14	15	16	17								
초기이유식 (만4~5개월)	사과미음	사과미음	사과미음	청경채미음	청경채미음									
열량/단백질	28/1	28/1	28/1	26/1	26/1									
중기이유식 (만6~8개월)	닭살브로콜리죽⑤	쇠고기시금치죽⑥	두부사과죽⑤	닭살청경채죽⑤	쇠고기감자죽⑥									
열량/단백질	66/3	69/4	67/2	63/3	69/3									
후기이유식 (만9~11개월)	닭살브로콜리무른밥⑤	쇠고기시금치무른밥⑥	두부사과무른밥⑤	닭살청경채무른밥⑤	쇠고기감자무른밥⑥									
후기간식	(찐고구마)	퓨레(사과)	아기플레인요구르트②	아기치즈②	아기쌀과자⑤⑥									
열량/단백질	159/6	157/5	154/6	154/9	165/5									
날짜	19	20	21	22	23	24								
초기이유식 (만4~5개월)	찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	쇠고기미음⑥	쇠고기미음⑥									
열량/단백질	26/1	26/1	26/1	31/2	31/2									
중기이유식 (만6~8개월)	닭살찹쌀죽⑤	두부애호박죽⑤	쇠고기아욱죽⑥	달걀노른자미역죽①	두부청경채죽⑤									
열량/단백질	69/3	63/2	71/3	69/3	62/2									
후기이유식 (만9~11개월)	닭살찹쌀무른밥⑤	두부애호박무른밥⑤	쇠고기아욱무른밥⑥	달걀노른자미역무른밥①	두부청경채무른밥⑤									
후기간식	(찐감자)	퓨레(바나나)	(찐단호박)	아기플레인요구르트②	아기치즈②									
열량/단백질	157/6	156/4	153/6	157/7	153/7									
날짜	26	27	28	29	30	31								
초기이유식 (만4~5개월)	시금치미음	시금치미음	시금치미음	감자미음	감자미음									
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	29/1	29/1									
중기이유식 (만6~8개월)	두부고구마죽⑤	닭살시금치죽⑤	쇠고기버섯죽⑥	흰살생선감자죽	쇠고기단호박죽⑥									
열량/단백질	69/2	65/4	70/3	67/3	72/3									
후기이유식 (만9~11개월)	두부고구마무른밥⑤	닭살시금치무른밥⑤	쇠고기버섯무른밥⑥	흰살생선감자무른밥	쇠고기단호박무른밥⑥									
후기간식	(찐단호박)	아기플레인요구르트②	아기치즈②	아기온두부찜⑤	아기쌀과자⑤⑥									
열량/단백질	160/4	151/9	169/8	159/9	154/5									
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	미국산	국내산	국내산	러시아산	
알레르기 유발식품	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.													

발행처: 의정부시 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 9월 15일
발행팀: 어린이급식팀
문의: 031-840-2340

10월 주식(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

식단외견소통일

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



요일	월	화	수	목	금	토
날짜	5(대체휴일)	6	7(생일식단)	8	9(한글날)	10
오전간식		새우죽⑨	모듬채소죽	배 차조밥	양배추죽 백미밥	개천절
점심		흑미밥 순두부백탕①⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ (배추김치)⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈육목살구이⑩ 상추사과무침⑤⑥ (배추김치)⑨ 빵(케이크)①②⑤⑥ &우유②	유부맑은국⑤ 생선가스&소스①⑤⑥ 오이지무침 (배추김치)⑨ 약과①②⑤⑥&우유②	쇠고기미역국⑤⑥⑩ 불어목조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ (배추김치)⑨ 빵(마들렌)①②⑥&우유②	
오후간식		미니쌀국수⑥				
열량/단백질		445/24	423/15	400/17	409/15	
날짜	12	13	14(견학식단)	15	16	17
오전간식	브로콜리죽 백미밥	잔멸치죽 수수밥	(모듬채소죽) 잔멸치주먹밥⑤⑥	샤인머스켓 차조밥	청경채죽 백미밥	
점심	근대맑은국⑤⑥ 돼지떡갈비구이⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	열무된장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 청포묵김무침⑤⑥ (배추김치)⑨	한입돈가스①⑤⑥⑩⑫⑬ (깍두기)⑨ 유기농주스	버섯된장국⑤⑥ 간장닭살조림⑤⑥⑬ 시금치무침 배추김치⑨ 미니어묵탕⑤⑥	달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ (배추김치)⑨ 빵(밤식빵)①②⑤⑥&우유②	
오후간식	구운계란①&우유②	토마토스프게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	(찐고구마)&(등글레차)			
열량/단백질	435/23	424/18	426/12	350/19	429/17	
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	참쌀채소죽 백미밥	애호박죽 흑미밥	아욱죽 백미밥	배 기장밥	게살죽①⑤⑥⑧ 백미밥	
점심	들깨미역국⑤⑥ 닭살채소구이⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ (배추김치)⑨	쇠고기양송이볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	감자양파국 두부참치조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ (배추김치)⑨	열갈이된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기묵국⑩ 새우청경채볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	미니우동⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥	(찐단호박)&우유②	콩비지채소전①⑤⑥⑨	빵(롤케익)①②⑥&우유②	
열량/단백질	392/14	440/17	438/16	391/16	439/18	
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	고구마죽 백미밥	근대죽 수수밥	버섯당근죽 백미밥	샤인머스켓 차조밥	호박죽 백미밥	
점심	시금치된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	어묵국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑬ 브로콜리숙회①⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기우영볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ (배추김치)⑨	두부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	설렁탕⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 김구이 (배추김치)⑨	
오후간식	핫케이크①②⑤⑥&우유⑤	삶은달걀①&우유②	씨리얼⑤⑥&우유②	잔치국수⑤⑥	빵(치즈빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	440/13	443/21	392/15	426/20	405/14	

원산지표시	쌀					콩류				쇠고기		육류		배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	찰쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	미국산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품				어육가공품					
	고등어					돼지떡갈비	통근로			계맛살	어묵	생선가스(명태)	참치(캔)		

알레르기: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기
유발식품: ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.