

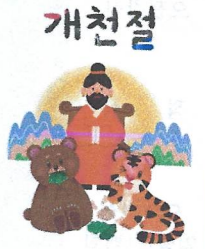


발행처 : 의정부시 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026년 9월 15일
발행팀 : 어린이급식1팀

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	5(대체휴일)			9(한글날)		10
초기이유식 (만4~5개월)	달걀미음⑮			오이미음		오이미음
열량/단백질	31/2			26/1		26/1
중기이유식 (만6~8개월)	달걀당근죽⑮			달걀노른자오이죽①		쇠고기무죽⑮
열량/단백질	65/4			68/2		68/3
후기이유식 (만9~11개월)	달걀당근무른밥⑮			달걀노른자오이무른밥①		쇠고기무른밥⑮
후기간식	퓨레(배)			퓨레(바나나)		두유죽⑤
열량/단백질	163/7			164/4		157/7
날짜	12	13	14	15	16	17
초기이유식 (만4~5개월)	사과미음	사과미음	사과미음	청경채미음	청경채미음	청경채미음
열량/단백질	28/1	28/1	28/1	26/1	26/1	26/1
중기이유식 (만6~8개월)	달걀브로콜리죽⑮	쇠고기시금치죽⑮	두부사과죽⑤	달걀청경채죽⑮	쇠고기감자죽⑮	달걀노른자양배추죽①
열량/단백질	66/3	69/4	67/2	63/3	69/3	69/2
후기이유식 (만9~11개월)	달걀브로콜리무른밥⑮	쇠고기시금치무른밥⑮	두부사과무른밥⑤	달걀청경채무른밥⑮	쇠고기감자무른밥⑮	달걀노른자양배추무른밥①
후기간식	(찐고구마)	퓨레(사과)	아기플레인요구르트②	아기치즈②	아기쌀과자⑤⑥	두유죽⑤
열량/단백질	159/6	157/5	154/6	154/9	165/5	166/5
날짜	19	20	21	22	23	24
초기이유식 (만4~5개월)	참쌀미음	참쌀미음	참쌀미음	쇠고기미음⑮	쇠고기미음⑮	쇠고기미음⑮
열량/단백질	26/1	26/1	26/1	31/2	31/2	31/2
중기이유식 (만6~8개월)	달걀참쌀죽⑮	두부애호박죽⑤	쇠고기아욱죽⑮	달걀노른자미역죽①	두부청경채죽⑤	쇠고기당근죽⑮
열량/단백질	69/3	63/2	71/3	69/3	62/2	69/3
후기이유식 (만9~11개월)	달걀참쌀무른밥⑮	두부애호박무른밥⑤	쇠고기아욱무른밥⑮	달걀노른자미역무른밥①	두부청경채무른밥⑤	쇠고기당근무른밥⑮
후기간식	(찐감자)	퓨레(바나나)	(찐단호박)	아기플레인요구르트②	아기치즈②	두유죽⑤
열량/단백질	157/6	156/4	153/6	157/7	153/7	159/7
날짜	26	27	28	29	30	31
초기이유식 (만4~5개월)	시금치미음	시금치미음	시금치미음	감자미음	감자미음	감자미음
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	29/1	29/1	29/1
중기이유식 (만6~8개월)	두부고구마죽⑤	달걀시금치죽⑮	쇠고기버섯죽⑮	흰살생선감자죽	쇠고기단호박죽⑮	달걀양파죽⑮
열량/단백질	69/2	65/4	70/3	67/3	72/3	65/3
후기이유식 (만9~11개월)	두부고구마무른밥⑤	달걀시금치무른밥⑮	쇠고기버섯무른밥⑮	흰살생선감자무른밥	쇠고기단호박무른밥⑮	달걀양파무른밥⑮
후기간식	(찐단호박)	아기플레인요구르트②	아기치즈②	아기온두부점⑤	아기쌀과자⑤⑥	두유죽⑤
열량/단백질	160/4	151/9	169/8	159/9	154/5	152/7



공지사항

▶ 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)

산지 표시	쌀					콩류			쇠고기		육류		수산물	
	밥	죽	흑미	현미	찰쌀	두부	연두부	순두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	명태(흰살생선)	
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	한우/육우	국산	국산	국산	국산	국산

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮달걀⑯쇠고기
⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잔*아황산류는표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.



발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026년 9월 15일

발행일: 어린이급식1팀

문 의: 031-840-2340

10월 주식A

(12개월 이후 사용 가능)

식단의견소통합

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



요일	월	화	수	목	금
날짜	1	2	3	4	5
오전간식	과일	양배추죽			
점심	차조밥	백미밥			
오후간식	아욱맑은국⑤⑥	쇠고기미역국⑤⑥⑩			
열량/단백질	닭살채소볶음⑤⑥⑩	불어묵조림⑤⑥			
날짜	6	7	8	9	10
오전간식	과일	얼갈이죽	과일	과일	
점심	흑미밥	백미밥	기장밥	유부맑은국⑤	
오후간식	순두부백탕①⑤	건새우된장국⑤⑥⑨	생선까스&소스①⑤⑥	오이지무침	
열량/단백질	간장제육볶음⑤⑥⑩	순살찜닭⑤⑥⑩	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	
날짜	11	12	13	14	15
오전간식	과일	과일	과일	과일	
점심	흑미밥	흑미밥	흑미밥	흑미밥	
오후간식	순두부백탕①⑤	건새우된장국⑤⑥⑨	생선까스&소스①⑤⑥	오이지무침	
열량/단백질	간장제육볶음⑤⑥⑩	순살찜닭⑤⑥⑩	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	과일	과일	과일	과일	
점심	흑미밥	흑미밥	흑미밥	흑미밥	
오후간식	순두부백탕①⑤	건새우된장국⑤⑥⑨	생선까스&소스①⑤⑥	오이지무침	
열량/단백질	간장제육볶음⑤⑥⑩	순살찜닭⑤⑥⑩	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	
날짜	21	22	23	24	25
오전간식	과일	과일	과일	과일	
점심	흑미밥	흑미밥	흑미밥	흑미밥	
오후간식	순두부백탕①⑤	건새우된장국⑤⑥⑨	생선까스&소스①⑤⑥	오이지무침	
열량/단백질	간장제육볶음⑤⑥⑩	순살찜닭⑤⑥⑩	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	과일	과일	과일	과일	
점심	흑미밥	흑미밥	흑미밥	흑미밥	
오후간식	순두부백탕①⑤	건새우된장국⑤⑥⑨	생선까스&소스①⑤⑥	오이지무침	
열량/단백질	간장제육볶음⑤⑥⑩	순살찜닭⑤⑥⑩	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	

원산지	쌀	콩류	쇠고기	육류	배추김치
국산	국산	국산	국산	국산	국산
수산물	수산물	수산물	수산물	수산물	수산물
고등어	고등어	고등어	고등어	고등어	고등어
국산	국산	국산	국산	국산	국산

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