

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

# '26년 10월(1~2세)식단표

(12개월 이후 사용 가능)

▶ 점심 및 2회 간식 식단은 만1~2세 하루  
영양섭취량 900kcal의 약 45%(390~440kcal)를  
충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.

| 요일     | 월                                                                                                                                                                                                                  | 화                                                | 수                                              | 목                                                | 금                                                                                   | 토                                                                                   |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 날짜     |                                                                                                                                                                                                                    |                                                  |                                                | 1                                                | 2                                                                                   |                                                                                     |
| 오전간식   | <p>▶ 월 1회 국 없는 날 식단을 제공합니다.<br/>추후 이와 관련된 사항이 변경될 수 있습니다.</p> <p>▶ 12-35개월의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(예: 방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공. 또한 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류), 찢기 있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않습니다.</p> |                                                  |                                                | 과일(사과)                                           | 양배추죽                                                                                |  |
| 점심     |                                                                                                                                                                                                                    |                                                  |                                                | 차조밥<br>아욱맑은국⑤⑥<br>달걀채소볶음⑤⑥⑮<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑮<br>볼어묵조림⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                                     |                                                                                     |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                  |                                                | 토마토치즈카프레제②⑫                                      | 마들렌①②⑥&우유②                                                                          |                                                                                     |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                                                    |                                                  |                                                | 399/17                                           | 432/16                                                                              |                                                                                     |
| 날짜     | 5(대체휴일)                                                                                                                                                                                                            | 6                                                | 7 (행사식단 13)                                    | 8                                                | 9(한글날)                                                                              | 10                                                                                  |
| 오전간식   |                                                                                                                                   | 과일(바나나)                                          | 과일(사과)                                         | 과일(배)                                            |  | 두유⑤                                                                                 |
| 점심     |                                                                                                                                                                                                                    | 흑미밥<br>순두부백탕①⑤<br>간장제육볶음⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨  | 잔멸치주먹밥⑤⑥<br>한입돈까스①⑤⑥⑩⑫⑮<br>깍두기⑨<br>유기농주스       | 기장밥<br>유부맑은국⑤<br>생선까스&소스①⑤⑥<br>오이지무침<br>배추김치⑨    |                                                                                     | 쇠고기무밥&양념⑤⑥⑮<br>다시마양파국⑤⑥<br>배추전①⑤⑥<br>깍두기⑨                                           |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                                                    | 미니쌀국수⑮                                           | 카스텔라①②⑥&우유②                                    | 약과①②⑤⑥&우유②                                       |                                                                                     |                                                                                     |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                                                    | 398/20                                           | 395/15                                         | 442/15                                           |                                                                                     | 287/10                                                                              |
| 날짜     | 12                                                                                                                                                                                                                 | 13                                               | 14(국없는 날)                                      | 15                                               | 16                                                                                  | 17                                                                                  |
| 오전간식   | 과일(샤인머스켓)                                                                                                                                                                                                          | 과일(사과)                                           | 채소(당근,파,양파)②                                   | 과일(배)&유아치즈②                                      | 청경채죽                                                                                | 두유⑤                                                                                 |
| 점심     | 백미밥<br>근대맑은국⑤⑥<br>돼지떡갈비구이⑤⑥⑩<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                   | 수수밥<br>열무된장국⑤⑥<br>고등어무조림⑤⑥⑦<br>청포묵김무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 돈육하이라이스⑤⑥⑩⑫⑮⑯<br>물만두⑤⑥⑩<br>마카로니샐러드①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>버섯된장국⑤⑥<br>달걀조림⑤⑥⑮<br>시금치무침<br>배추김치⑨      | 백미밥<br>달걀국①<br>쇠불고기⑤⑥⑮<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                           | 날치알채소볶음밥⑤⑥<br>우동장국⑤⑥<br>동그랑땡①⑤⑥⑩⑮⑮<br>배추김치⑨                                         |
| 오후간식   | 구운계란①&우유②                                                                                                                                                                                                          | 토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑮                                    | 찐고구마&동글레차                                      | 미니어묵탕⑤⑥                                          | 밤식빵①②⑤⑥&우유②                                                                         |                                                                                     |
| 열량/단백질 | 395/22                                                                                                                                                                                                             | 392/15                                           | 437/15                                         | 397/22                                           | 446/18                                                                              | 282/10                                                                              |
| 날짜     | 19                                                                                                                                                                                                                 | 20                                               | 21                                             | 22                                               | 23                                                                                  | 24                                                                                  |
| 오전간식   | 과일(배)&유아치즈②                                                                                                                                                                                                        | 과일(오렌지)                                          | 과일(사과)                                         | 과일(바나나)                                          | 게살죽①⑤⑥⑧                                                                             | 두유⑤                                                                                 |
| 점심     | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>달걀채소구이⑤⑥⑮<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                     | 흑미밥<br>배추맑은국<br>쇠고기양송이볶음⑤⑥⑮<br>오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨    | 백미밥<br>감자양파국<br>두부참치조림⑤⑥<br>김자반⑤⑥<br>배추김치⑨     | 기장밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>돼지고기사태찜⑤⑥⑩<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>소고기국⑮<br>새우청경채볶음⑤⑥⑨<br>잔멸치조림⑤⑥<br>깍두기⑨                                       | 돈육채소덮밥⑤⑥⑩<br>콩나물된장국⑤⑥<br>양상추샐러드&드레싱⑫<br>깍두기⑨                                        |
| 오후간식   | 미니우동⑤⑥                                                                                                                                                                                                             | 다진유부주먹밥⑤⑥                                        | 찐단호박&우유②                                       | 콩비지채소전①⑤⑥⑨                                       | 롤케익①②⑥&우유②                                                                          |                                                                                     |
| 열량/단백질 | 404/16                                                                                                                                                                                                             | 404/17                                           | 407/16                                         | 401/16                                           | 448/19                                                                              | 275/12                                                                              |
| 날짜     | 26                                                                                                                                                                                                                 | 27                                               | 28                                             | 29                                               | 30                                                                                  | 31                                                                                  |
| 오전간식   | 과일(샤인머스켓)                                                                                                                                                                                                          | 과일(바나나)                                          | 따먹는요구르트②                                       | 과일(사과)                                           | 호박죽                                                                                 | 두유⑤                                                                                 |
| 점심     | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>돈육잡채⑤⑥⑩<br>무나물<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                         | 수수밥<br>어묵국⑤⑥<br>순살달걀비⑤⑥⑮<br>브로콜리숙회①⑤⑥<br>배추김치⑨   | 백미밥<br>황태국<br>쇠고기우영볶음⑤⑥⑮<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨    | 차조밥<br>두부된장국⑤⑥<br>순살가자미구이⑤⑥<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨  | 백미밥<br>설렁탕⑮<br>도토리묵무침⑤⑥<br>김구이<br>배추김치⑨                                             | 안매운김치볶음밥⑤⑨<br>팽이버섯미소국⑤⑥<br>달걀후라이①⑤<br>깍두기⑨                                          |
| 오후간식   | 핫케이크①②⑤⑥&두유⑤                                                                                                                                                                                                       | 삶은달걀①&우유②                                        | 씨리얼⑤⑥&우유②                                      | 잔치국수⑤⑥                                           | 머핀①②⑤⑥&우유②                                                                          |                                                                                     |
| 열량/단백질 | 409/14                                                                                                                                                                                                             | 417/21                                           | 391/17                                         | 420/19                                           | 428/15                                                                              | 284/10                                                                              |

| 원<br>산<br>지<br>표<br>시 | 쌀   |     |     |     |     | 콩류    |       |     |     |     | 쇠고기       | 육류        |          |       | 배추김치 |      |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|-----|-----|-----|-----------|-----------|----------|-------|------|------|
|                       | 밥   | 죽   | 흑미  | 현미  | 참쌀  | 국용 두부 | 부침용두부 | 연두부 | 순두부 | 콩비지 | 국내산       | 돼지고기      | 닭고기      | 오리고기  | 배추   | 고춧가루 |
|                       | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산   | 외국산   | 국내산 | 국내산 | 외국산 | 한우,우유     | 국내산       | 국내산      | 국내산   | 국내산  | 국내산  |
|                       | 수산물 |     |     |     |     | 식육가공품 |       |     |     |     | 어육가공품     |           |          |       |      |      |
|                       | 고등어 |     |     |     |     | 돼지떡갈비 | 동그랑땡  |     |     |     | 게맛살       | 어묵        | 생선까스(명태) | 참치(캔) |      |      |
|                       | 국내산 |     |     |     |     | 국내산   | 국내산   |     |     |     | 연육 일 경우제외 | 연육 일 경우제외 | 러시아산     | 원양산   |      |      |

※ 10/7(수)는 현장학습(양주 별산대)이 예정되어 있어 급식관리지원센터에서 제공하는 행사 대체 식단(13번)을 사용합니다.  
행사 대체 식단 메뉴에는 인스턴트 및 햄/소시지 등 초가공 식품이 포함되어있습니다. (행사대체식단에만 사용 가능)

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

## '26년 10월(3~5세)식단표

▶ 점심 및 2회 간식 식단은 만3~5세 하루  
영양섭취량 1400kcal의 약 46%(600~680kcal)  
를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.

| 요일     | 월                                                                                                                                                                                                                  | 화                                                | 수                                              | 목                                                | 금                                                                                   | 토                                                                                   |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 날짜     |                                                                                                                                                                                                                    |                                                  |                                                | 1                                                | 2                                                                                   | 3(개천절)                                                                              |
| 오전간식   | <p>▶ 월 1회 국 없는 날 식단을 제공합니다.<br/>추후 이와 관련된 사항이 변경될 수 있습니다.</p> <p>▶ 12-35개월의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(예: 방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공시 새로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공. 또한 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류), 찢기 있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않습니다.</p> |                                                  |                                                | 과일(사과)                                           | 양배추죽                                                                                |  |
| 점심     |                                                                                                                                                                                                                    |                                                  |                                                | 차조밥<br>아욱맑은국⑤⑥<br>닭살채소볶음⑤⑥⑮<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑮<br>볼어묵조림⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                                     |                                                                                     |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                  |                                                | 토마토치즈카프레제②⑫                                      | 마들렌①②⑥&우유②                                                                          |                                                                                     |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                                                    |                                                  |                                                | 614/25                                           | 629/23                                                                              |                                                                                     |
| 날짜     | 5(대체휴일)                                                                                                                                                                                                            | 6                                                | 7 (행사식단 13)                                    | 8                                                | 9(한글날)                                                                              | 10                                                                                  |
| 오전간식   |                                                                                                                                   | 과일(바나나)                                          | 과일(사과)                                         | 과일(배)                                            |  | 두유⑤                                                                                 |
| 점심     |                                                                                                                                                                                                                    | 흑미밥<br>순두부백탕①⑤<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨    | 잔멸치주먹밥⑤⑥<br>한입돈까스①⑤⑥⑩⑫⑬<br>깍두기⑨<br>유기농주스       | 기장밥<br>유부맑은국⑤<br>생선가스&소스①⑤⑥<br>오이지무침<br>배추김치⑨    |                                                                                     | 쇠고기무밥&양념⑤⑥⑮<br>다시마양파국⑤⑥<br>배추전①⑤⑥<br>깍두기⑨                                           |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                                                    | 미니쌀국수⑮                                           | 카스텔라①②⑥&우유②                                    | 약과①②⑤⑥&우유②                                       |                                                                                     |                                                                                     |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                                                    | 612/30                                           | 606/23                                         | 673/22                                           |                                                                                     | 408/25                                                                              |
| 날짜     | 12                                                                                                                                                                                                                 | 13                                               | 14(국없는 날)                                      | 15                                               | 16                                                                                  | 17                                                                                  |
| 오전간식   | 과일(샤인머스켓)                                                                                                                                                                                                          | 과일(사과)                                           | 당근스틱&따뜻한요구르트②                                  | 과일(배)&유아치즈②                                      | 청경채죽                                                                                | 두유⑤                                                                                 |
| 점심     | 백미밥<br>근대맑은국⑤⑥<br>돼지떡갈비구이⑤⑥⑩<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                   | 수수밥<br>열무된장국⑤⑥<br>고등어무조림⑤⑥⑦<br>청포묵김무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 돈육하이라이스⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>물만두⑤⑥⑩<br>마카로니샐러드①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>버섯된장국⑤⑥<br>닭살조림⑤⑥⑮<br>시금치무침<br>배추김치⑨      | 백미밥<br>달걀국①<br>쇠불고기⑤⑥⑮<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                           | 날치알채소볶음밥⑤⑥<br>우동장국⑤⑥<br>동그랑땡①⑤⑥⑩⑮⑮<br>배추김치⑨                                         |
| 오후간식   | 구운계란①&우유②                                                                                                                                                                                                          | 토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮                                   | 찐고구마&동글레차                                      | 미니어묵탕⑤⑥                                          | 밤식빵①②⑤⑥&우유②                                                                         |                                                                                     |
| 열량/단백질 | 605/34                                                                                                                                                                                                             | 603/24                                           | 634/22                                         | 603/33                                           | 661/26                                                                              | 400/14                                                                              |
| 날짜     | 19                                                                                                                                                                                                                 | 20                                               | 21                                             | 22                                               | 23                                                                                  | 24                                                                                  |
| 오전간식   | 과일(배)&유아치즈②                                                                                                                                                                                                        | 과일(오렌지)                                          | 과일(사과)                                         | 과일(바나나)                                          | 게살죽①⑤⑥⑧                                                                             | 두유⑤                                                                                 |
| 점심     | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>닭살채소구이⑤⑮<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                      | 흑미밥<br>배추맑은국<br>쇠고기양송이볶음⑤⑥⑮<br>오이지무침⑤⑥<br>깍두기⑨   | 백미밥<br>감자양파국<br>두부참치조림⑤⑥<br>김자반⑤⑥<br>배추김치⑨     | 기장밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>돼지고기사태찜⑤⑥⑩<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>소고기묵국⑮<br>새우청경채볶음⑤⑥⑨<br>견과류잔멸치조림⑤⑥⑭<br>깍두기⑨                                  | 돈육채소덮밥⑤⑥⑩<br>콩나물된장국⑤⑥<br>양상추샐러드&드레싱⑫<br>깍두기⑨                                        |
| 오후간식   | 미니우동⑤⑥                                                                                                                                                                                                             | 다진유부주먹밥⑤⑥                                        | 찐단호박&우유②                                       | 콩비지채소전①⑤⑥⑨                                       | 롤케익①②⑥&우유②                                                                          |                                                                                     |
| 열량/단백질 | 603/23                                                                                                                                                                                                             | 618/26                                           | 604/23                                         | 613/25                                           | 687/24                                                                              | 390/17                                                                              |
| 날짜     | 26                                                                                                                                                                                                                 | 27                                               | 28                                             | 29                                               | 30                                                                                  | 31                                                                                  |
| 오전간식   | 과일(샤인머스켓)                                                                                                                                                                                                          | 과일(바나나)                                          | 견과류④⑧&따뜻한요구르트②                                 | 과일(사과)                                           | 호박죽                                                                                 | 두유⑤                                                                                 |
| 점심     | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>돈육잡채⑤⑥⑩<br>무나물<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                         | 수수밥<br>어묵국⑤⑥<br>순살닭갈비⑤⑥⑮<br>브로콜리숙회①⑤⑥<br>배추김치⑨   | 백미밥<br>황태국<br>쇠고기우영볶음⑤⑥⑮<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨    | 차조밥<br>두부된장국⑤⑥<br>순살가지미구이⑤⑥<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨  | 백미밥<br>설렁탕⑮<br>도토리묵무침⑤⑥<br>김구이<br>배추김치⑨                                             | 안매운김치볶음밥⑤⑨<br>팽이버섯미소국⑤⑥<br>달걀후라이①⑤<br>깍두기⑨                                          |
| 오후간식   | 핫케이크①②⑤⑥&두유⑤                                                                                                                                                                                                       | 삶은달걀①&우유②                                        | 씨리얼⑤⑥&우유②                                      | 잔치국수⑤⑥                                           | 머핀①②⑤⑥&우유②                                                                          |                                                                                     |
| 열량/단백질 | 600/20                                                                                                                                                                                                             | 606/31                                           | 601/26                                         | 646/30                                           | 624/22                                                                              | 402/14                                                                              |

| 원<br>산<br>지<br>표<br>시 | 쌀   |     |     |     |     | 콩류    |       |     |     |     | 쇠고기          | 육류           |          |       | 배추김치 |      |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|-----|-----|-----|--------------|--------------|----------|-------|------|------|
|                       | 밥   | 죽   | 흑미  | 현미  | 찰쌀  | 국용두부  | 부침용두부 | 연두부 | 순두부 | 콩비지 | 국내산          | 돼지고기         | 닭고기      | 오리고기  | 배추   | 고춧가루 |
|                       | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산   | 외국산   | 국내산 | 국내산 | 외국산 | 한우,육우        | 국내산          | 국내산      | 국내산   | 국내산  | 국내산  |
|                       | 수산물 |     |     |     |     | 식육가공품 |       |     |     |     | 어육가공품        |              |          |       |      |      |
|                       | 고등어 |     |     |     |     | 돼지떡갈비 | 동그랑땡  | 돈까스 |     |     | 게맛살          | 어묵           | 생선까스(명태) | 참치(캔) |      |      |
|                       | 국내산 |     |     |     |     | 국내산   | 국내산   | 국내산 |     |     | 연육 일<br>경우제외 | 연육 일<br>경우제외 | 러시아산     | 원양산   |      |      |

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.

※ 10/7(수)은 현정학습(야주 별산대)이 예정되어 있어 급식관리지원센터에서 제공하는 행사 대체 식단(13번)을 사용합니다.  
행사 대체 식단 메뉴에는 인스턴트 및 햄/소시지 등 초가공 식품이 포함되어 있습니다. (행사대체식단에만 사용 가능)