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

공립신곡라온어린이집

발행처: 의정부시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 10월 15일
발행팀: 어린이급식1팀

# '26년 11월(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.

| 요 일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 날 짜 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 오전간식 | 과일(사과) | 크림스프&곤약쌀빵①②⑤⑥⑮⑯ | 과일(단감) | 과일(바나나) | 연근죽 | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>오리채소볶음⑤⑥<br>새송이버섯무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>근대맑은국⑤⑥<br>쇠고기당면볶음⑤⑥⑯<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 새우살채소볶음밥⑤⑥⑨<br>청경채두부국⑤<br>동그랑땡①②⑤⑥⑩⑯<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>미역국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>무나물<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 달걀양파덮밥①⑤⑥<br>우동장국⑤⑥<br>맛살샐러드①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 찹쌀유과①②⑤⑥&우유② | 미니우동⑤⑥ | 찐감자&우유② | 로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ | 치즈빵①②⑤⑥&우유② | |
| 열량/단백질 | 420/13 | 395/17 | 417/18 | 395/16 | 441/17 | 290/12 |
| 날 짜 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 (행사식단 16) | 14 |
| 오전간식 | 과일(배) | 과일(사과)&유아치즈② | 씨리얼⑤⑥&우유② | 과일(토마토)⑫ | 과일(사과) | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥<br>두부새우젓국⑤⑨<br>순살닭갈비⑤⑥⑮<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>달걀국①<br>삼치카레구이②⑤⑥⑫⑯⑱<br>건파래자반<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>설렁탕⑯<br>어묵조림⑤⑥<br>브로콜리숙회&흑임자소스①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>양배추쌈<br>깍두기 ⑨ | 감자베이컨볶음밥⑤⑩<br>떡갈비구이⑤⑥⑯<br>유기농주스 | 채소볶음밥⑤⑥<br>근대된장국⑤⑥<br>군만두⑤⑥⑩⑯<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 잔멸치주먹밥⑤⑥ | 미니수제비⑥ | 찐고구마&보리차 | 감자채전⑤⑥ | 치즈케익①②⑤⑥&우유② | |
| 열량/단백질 | 394/16 | 391/20 | 442/15 | 390/17 | 440/14 | 270/10 |
| 날 짜 | 16 | 17 | 18(국없는 날) | 19 | 20 | 21 |
| 오전간식 | 과일(바나나)&우유② | 과일(사과) | 채소스틱(오이)&떠먹는요구르트② | 과일(귤) | 새우죽⑨ | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥<br>황태뭇국⑤⑥<br>달걀조림①⑤⑥<br>김자반⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>콩나물국⑤⑨<br>오리불고기⑤⑥<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 돈육짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯<br>게살양파볶음①⑤⑥⑧<br>무생채<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>들깨버섯국⑤⑥<br>소고기채소조림⑤⑥⑯<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>두부된장국⑤⑥<br>닭살파프리카볶음⑤⑥⑮<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 매생이칼국수⑥<br>추가밥<br>메밀전병③⑤⑥⑨⑩<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 잔치국수⑤⑥ | 물만두⑤⑥⑩⑯ | 찐단호박&둥글레차 | 미니어묵탕⑤⑥ | 소보로빵①②④⑥&우유② | |
| 열량/단백질 | 442/20 | 397/14 | 392/18 | 392/20 | 420/24 | 340/15 |
| 날 짜 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 오전간식 | 과일(토마토)⑫ | 과일(배) | 떠먹는요구르트② | 과일(사과) | 가지죽 | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥<br>열무된장국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>참치당근볶음⑤⑥<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>임연수엿장조림⑤⑥<br>청포묵김무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>닭곰탕⑮<br>두부구이&양념장⑤⑥<br>애호박나물⑤⑨<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>감자맑은국⑤⑥<br>해물완자전①②⑤⑥⑨⑰⑱<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 콩나물밥&양념장⑤⑥<br>시래기된장국⑤⑥<br>미니돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 프렌치토스트①②⑤⑥&두유⑤ | 채소주먹밥⑤ | 고구마맛탕⑤&매실차 | 구운달걀①&우유② | 크로와상①②⑥&우유② | |
| 열량/단백질 | 436/19 | 394/14 | 413/13 | 415/25 | 439/15 | 339/14 |
| 날 짜 | 30 | | | | | |
| 오전간식 | 과일(귤) | | | | | |
| 점 심 | 백미밥<br>어묵국⑤⑥<br>치즈달걀찜①②<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 씨리얼⑤⑥&우유② | | | | | |
| 열량/단백질 | 395/18 | | | | | |



▶월 1회 국 없는 날 식단을 제공합니다.
추후 이와 관련된 사항이 변경될 수 있습니다.

▶12-35개월의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(예: 방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공.
또한 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류), 찰기 있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않습니다.

| 원산지표시 | 쌀 | | | | | 콩류 | | | | | 쇠고기 | 육류 | | | 배추김치 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 밥 | 죽 | 흑미 | 현미 | 찹쌀 | 국용 두부 | 부침용 두부 | 연두부 | 순두부 | 콩비지 | 국내산 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 배추 | 고춧가루 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 외국산 | 국내산 | 국내산 | 국산 | 한우,육우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 수산물 | | | | | 식육가공품 | | | | | 어육가공품 | | | | | |
| | | | | | | 동그랑땡 | 함박스테이크 | 떡갈비 | 베이컨 | | 게맛살 | 어묵 | 참치(캔) | 해물완자 | | |
| | | | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 외국산 | | 연육 일 경우제외 | 연육 일 경우제외 | 원양산 | 외국산 | | |

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.

※ 11/13(금)은 현장학습(키즈카페)이 예정되어 있어 급식관리지원센터에서 제공하는 행사 대체 식단(16번)을 사용합니다.
행사 대체 식단 메뉴에는 인스턴트 및 햄/소시지 등 초가공 식품이 포함되어있습니다. (행사대체 식단에만 사용 가능)

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

공립신곡라온어린이집

발행처: 의정부시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 10월 15일
발행팀: 어린이급식1팀

# '26년 11월(3~5세)식단표

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

| 요 일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 날 짜 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 오전간식 | 과일(사과) | 크림스프&조각식빵①②⑤⑥⑮⑯ | 과일(단감) | 과일(바나나) | 연근죽 | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>오리채소볶음⑤⑥<br>새송이버섯무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>근대맑은국⑤⑥<br>쇠고기당면볶음⑤⑥⑯<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 새우살채소볶음밥⑤⑥⑨<br>청경채두부국⑤<br>동그랑땡①②⑤⑥⑩⑯<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>미역국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>무나물<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 달걀양파덮밥①⑤⑥<br>우동장국⑤⑥<br>맛살샐러드①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 찹쌀유과①②⑤⑥&우유② | 미니우동⑤⑥ | 찐감자&우유② | 로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ | 치즈빵①②⑤⑥&우유② | |
| 열량/단백질 | 608/18 | 604/26 | 606/26 | 605/24 | 644/25 | 413/17 |
| 날 짜 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 (행사식단 16) | 14 |
| 오전간식 | 과일(배) | 과일(사과)&유아치즈② | 씨리얼⑤⑥&우유② | 과일(토마토)⑫ | 과일(사과) | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥<br>두부새우젓국⑤⑨<br>순살닭갈비⑤⑥⑮<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>달걀국①<br>삼치카레구이②⑤⑥⑫⑯⑱<br>건파래자반<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>설렁탕⑯<br>어묵조림⑤⑥<br>브로콜리숙회&흑임자소스①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>양배추쌈<br>깍두기 ⑨ | 감자베이컨볶음밥⑤⑩<br>떡갈비구이⑤⑥⑯<br>유기농주스 | 채소볶음밥⑤⑥<br>근대된장국⑤⑥<br>군만두⑤⑥⑩⑯<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 잔멸치주먹밥⑤⑥ | 미니수제비⑥ | 찐고구마&보리차 | 감자채전⑤⑥ | 치즈케익①②⑤⑥&우유② | |
| 열량/단백질 | 602/25 | 602/30 | 679/24 | 601/26 | 572/19 | 383/13 |
| 날 짜 | 16 | 17 | 18(국없는 날) | 19 | 20 | 21 |
| 오전간식 | 과일(바나나)&우유② | 과일(사과) | 채소스틱(오이)&떠먹는요구르트② | 과일(귤) | 새우죽⑨ | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥<br>황태뭇국⑤⑥<br>달걀조림①⑤⑥<br>김자반⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>콩나물국⑤⑨<br>오리불고기⑤⑥<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 돈육짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯<br>게살양파볶음①⑤⑥⑧<br>무생채<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>들깨버섯국⑤⑥<br>소고기채소조림⑤⑥⑯<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>두부된장국⑤⑥<br>닭살파프리카볶음⑤⑥⑮<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 매생이칼국수⑥<br>추가밥<br>메밀전병③⑤⑥⑨⑩<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 잔치국수⑤⑥ | 물만두⑤⑥⑩⑯ | 찐단호박&둥글레차 | 미니어묵탕⑤⑥ | 소보로빵①②④⑥&우유② | |
| 열량/단백질 | 646/30 | 610/22 | 607/28 | 603/31 | 611/35 | 489/22 |
| 날 짜 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 오전간식 | 과일(토마토)⑫ | 과일(배) | 견과류④⑭&떠먹는요구르트② | 과일(사과) | 가지죽 | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥<br>열무된장국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>참치당근볶음⑤⑥<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>임연수엿장조림⑤⑥<br>청포묵김무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>닭곰탕⑮<br>두부구이&양념장⑤⑥<br>애호박나물⑤⑨<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>감자맑은국⑤⑥<br>해물완자전①②⑤⑥⑨⑰⑱<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 콩나물밥&양념장⑤⑥<br>시래기된장국⑤⑥<br>미니돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 프렌치토스트①②⑤⑥&두유⑤ | 채소주먹밥⑤ | 고구마맛탕⑤&매실차 | 구운달걀①&우유② | 크로와상①②⑥&우유② | |
| 열량/단백질 | 636/28 | 606/22 | 640/19 | 603/37 | 640/21 | 489/20 |
| 날 짜 | 30 | | | | | |
| 오전간식 | 과일(귤) | | | | | |
| 점 심 | 백미밥<br>어묵국⑤⑥<br>치즈달걀찜①②<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 씨리얼⑤⑥&우유② | | | | | |
| 열량/단백질 | 605/28 | | | | | |



▶월 1회 국 없는 날 식단을 제공합니다.
추후 이와 관련된 사항이 변경될 수 있습니다.

▶12-35개월의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(예: 방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공.
또한 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류), 찰기 있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않습니다.

| 원산지표시 | 쌀 | | | | | 콩류 | | | | | 쇠고기 | 육류 | | | 배추김치 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 밥 | 죽 | 흑미 | 현미 | 찹쌀 | 국용 두부 | 부침용 두부 | 연두부 | 순두부 | 콩비지 | 국내산 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 배추 | 고춧가루 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 외국산 | 국내산 | 국내산 | 국산 | 한우,육우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 수산물 | | | | | 식육가공품 | | | | | 어육가공품 | | | | | |
| | | | | | | 동그랑땡 | 함박스테이크 | 떡갈비 | 베이컨 | | 게맛살 | 어묵 | 참치(캔) | 해물완자 | | |
| | | | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 외국산 | | 연육 일 경우제외 | 연육 일 경우제외 | 원양산 | 외국산 | | |

| 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. |
|---|---|

※ 11/13(금)은 현장학습(키즈카페)이 예정되어 있어 급식관리지원센터에서 제공하는 행사 대체 식단(16번)을 사용합니다.
행사 대체 식단 메뉴에는 인스턴트 및 햄/소시지 등 초가공 식품이 포함되어있습니다. (행사대체식단에만 사용 가능)