

발행처: 의정부시 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 9월 15일
발행팀: 어린이급식1팀
문의: 031-840-2340

10월 식단표(만1~2세)

식단의견소통함

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



요일	월	화	수	목	금	토	
날 짜				1	2		
오전간식				샤인머스켓	양배추죽		
점 심				차조밥	백미밥		
				아욱맑은국⑤⑥	쇠고기미역국⑤⑥⑬		
				닭살채소볶음⑤⑥⑮	볼어묵조림⑤⑥		
				느타리버섯나물⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥		
				깍두기⑨	배추김치⑨		
오후간식				토마토치즈카프레제②⑫	크로와상①②⑥&우유②		
열량/단백질				439/18	409/15		
날 짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10	
오전간식		새우죽⑨	얼갈이죽	배			
점 심		흑미밥	백미밥	기장밥			
		순두부백탕①⑤	건새우된장국⑤⑥⑨	유부맑은국⑤			
		간장제육볶음⑤⑥⑩	순살찜닭⑤⑥⑮	생선까스&소스①⑤⑥			
		콩나물무침⑤⑥	애호박볶음⑤⑥	오이지무침			
		배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨			
오후간식				미니쌀국수⑬	찐감자&보리차	약과①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질				445/24	408/19	441/16	
날 짜	12	13	14(국없는 날)	15	16	17	
오전간식	브로콜리죽	잔멸치죽	가지죽	샤인머스켓	청경채죽		
점 심	백미밥	수수밥	돈육하이라이스⑤⑥⑩⑫⑬⑮	차조밥	백미밥		
	근대맑은국⑤⑥	열무된장국⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	버섯된장국⑤⑥	달걀국①		
	돼지덕갈비구이⑤⑥⑩	고등어무조림⑤⑥⑦	마카로니샐러드①⑤⑥	간장닭살조림⑤⑥⑮	쇠불고기⑤⑥⑬		
	미역줄기볶음⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	배추김치⑨	시금치무침	숙주나물⑤⑥		
	깍두기⑨	배추김치⑨		배추김치⑨	배추김치⑨		
오후간식	구운계란①&우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑮⑮	찐고구마&동글레차	미니어묵탕⑤⑥	소보로빵①②⑤⑥&우유②		
열량/단백질	435/23	424/18	426/12	391/20	429/17		
날 짜	19	20	21	22(생일잔치)	23	24	
오전간식	참쌀채소죽	애호박죽	아욱죽	배	게살죽①⑤⑥⑧		
점 심	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥		
	들깨미역국⑤⑥	배추맑은국	감자양파국	미역국⑤⑥	소고기뭇국⑬		
	닭살채소구이⑤⑮	쇠고기양송이볶음⑤⑥⑬	두부참치조림⑤⑥	치킨너겟①②⑤⑥⑮	새우청경채볶음⑤⑥⑨		
	가지나물⑤⑥	오이무침⑤⑥	김자반⑤⑥	잡채⑤⑥	잔멸치조림⑤⑥		
	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	깍두기⑨		
오후간식	미니우동⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥	찐단호박&우유②	케이크①②⑤⑥&바나나	모닝빵①②⑥&우유②		
열량/단백질	392/14	440/17	438/16	429/16	439/18		
날 짜	26	27	28	29	30	31	
오전간식	고구마죽	근대죽	버섯당근죽	샤인머스켓	호박죽		
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥		
	시금치된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	황태국	두부된장국⑤⑥	설령탕⑬		
	돈육잡채⑤⑥⑩	순살닭갈비⑤⑥⑮	쇠고기우영볶음⑤⑥⑬	순살가자미구이⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥		
	무나물	브로콜리숙회①⑤⑥	숙주나물⑤⑥	감자채볶음⑤⑥	김구이		
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨		
오후간식	핫케이크①②⑤⑥&두유⑤	삶은달걀①&우유②	씨리얼⑤⑥&우유②	잔치국수⑤⑥	롤케익①②⑤⑥&우유②		
열량/단백질	440/13	443/21	392/15	455/21	405/14		
공지사항	▶ 점심 및 2회 간식 식단은 만1~2세 하루 영양섭취량900kcal의약45%(390~440kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.						

10월 이유식(초/중/후기)

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	쇠고기양배추죽⑬	
열량/단백질				69/2	69/3	
후기이유식 (만9~11개월)				달걀노른자양파무른밥①	쇠고기양배추무른밥⑬	
후기간식				퓨레(사과)	아기치즈②	
열량/단백질				168/4	163/9	
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
초기이유식 (만4~5개월)		닭미음⑮	닭미음⑮	오이미음		
열량/단백질		31/2	31/2	26/1		
중기이유식 (만6~8개월)		닭살당근죽⑮	흰살생선얼갈이죽	달걀노른자오이죽①		
열량/단백질		65/4	65/3	68/2		
후기이유식 (만9~11개월)		닭살당근무른밥⑮	흰살생선얼갈이무른밥	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)	닭살브로콜리죽⑮	쇠고기시금치죽⑬	두부사과죽⑤	닭살청경채죽⑮	쇠고기감자죽⑬	
열량/단백질	66/3	69/4	67/2	63/3	69/3	
후기이유식 (만9~11개월)	닭살브로콜리무른밥⑮	쇠고기시금치무른밥⑬	두부사과무른밥⑤	닭살청경채무른밥⑮	쇠고기감자무른밥⑬	
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	쇠고기미음⑬	쇠고기미음⑬	
열량/단백질	26/1	26/1	26/1	31/2	31/2	
중기이유식 (만6~8개월)	닭살찹쌀죽⑮	두부애호박죽⑤	쇠고기아욱죽⑬	달걀노른자미역죽①	두부청경채죽⑤	
열량/단백질	69/3	63/2	71/3	69/3	62/2	
후기이유식 (만9~11개월)	닭살찹쌀무른밥⑮	두부애호박무른밥⑤	쇠고기아욱무른밥⑬	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	닭살시금치죽⑮	쇠고기버섯죽⑬	흰살생선감자죽	쇠고기단호박죽⑬	
열량/단백질	69/2	65/4	70/3	67/3	72/3	
후기이유식 (만9~11개월)	두부고구마무른밥⑤	닭살시금치무른밥⑮	쇠고기버섯무른밥⑬	흰살생선감자무른밥	쇠고기단호박무른밥⑬	
후기간식	(찐단호박)	아기플레인요구르트②	아기치즈②	아기온두부찜⑤	아기쌀과자⑤⑥	
열량/단백질	160/4	151/9	169/8	159/9	154/5	

▶ 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)

원산지 표시	쌀					콩류			쇠고기		육류		수산물	
	밥	죽	흑미	현미	찰쌀	두부	연두부	순두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	명태(한살생선)	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	러시아산	

알레르기 유발식품 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲장※아황산류는 표백제, 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.