



발행처: 의정부시아름아사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026년 9월 15일

발행팀: 어린이급식1팀

문 의: 031-840-2340

10월 일반식(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

식단의견소통함

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



요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식	오렌지	양배추죽				
점심	차조밥	백미밥				
	아욱맑은국⑤⑥	쇠고기미역국⑤⑥⑬				
	닭살채소볶음⑤⑥⑮	불어묵조림⑤⑥				
	느타리버섯나물⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥				
	깍두기⑨	깍두기⑨				
오후간식	토마토치즈샐러드②⑫	카스테라①②⑥&우유②				
열량/단백질	399/17	432/16				
날짜	7	8	9	10	11	12
오전간식	사과	씨리얼⑤⑥&우유②	배			
점심	흑미밥	백미밥	잔멸치주먹밥⑤⑥			
	순두부백탕①⑤	건새우된장국⑤⑥⑨	한입돈까스①⑤⑥⑩⑫⑬			
	간장제육볶음⑤⑥⑩	순살찜닭⑤⑥⑮	깍두기⑨			
	콩나물무침⑤⑥	애호박볶음⑤⑥	유기농주스			
	배추김치⑨	배추김치⑨				
오후간식	미니쌀국수⑬	찐감자&보리차	밀크롤인①②⑤⑥&우유②			
열량/단백질	398/20	391/18	395/15			
날짜	13	14(국없는 날)	15	16	17	18
오전간식	샤인머스켓	배	오이스틱&떠먹는요구르트②	바나나	청경채죽	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	돈육하이라이스⑤⑥⑩⑫⑬⑮	참치마요주먹밥①⑤	백미밥	날치알채소볶음밥⑤⑥
	근대맑은국⑤⑥	열무된장국⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	소시지채소볶음⑤⑥⑩⑮⑯	달걀국①	우동장국⑤⑥
	돼지떡갈비구이⑤⑥⑩	고등어무조림⑤⑥⑦	마카로니샐러드①⑤⑥	깍두기⑨	쇠불고기⑤⑥⑬	동그랑땡①⑤⑥⑩⑮⑯
	미역줄기볶음⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	깍두기⑨	유기농주스	숙주나물⑤⑥	배추김치⑨
	깍두기⑨	깍두기⑨			깍두기⑨	
오후간식	구운달걀①&우유②	토마토소스파스타②⑤⑥⑫⑮⑯	찐고구마&통글레차	치즈빵①②⑤⑥&우유②	밤식빵①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	395/22	392/15	437/15	421/11	446/18	282/10
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	토마토⑫&유아치즈②	배	감귤	바나나	게살죽①⑤⑥⑧	두유⑤
점심	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥	돈육채소덮밥⑤⑥⑩
	들깨미역국⑤⑥	배추맑은국	감자양파국	열갈이된장국⑤⑥	소고기뭇국⑬	콩나물된장국⑤⑥
	닭살채소구이⑤⑮	쇠고기양송이볶음⑤⑥⑬	두부참치조림⑤⑥	돼지고기사태찜⑤⑥⑩	새우청경채볶음⑤⑥⑨	양상추샐러드&드레싱⑫
	가지나물⑤⑥	오이무침⑤⑥	김자반⑤⑥	양배추나물⑤⑥	잔멸치조림⑤⑥	깍두기⑨
	깍두기⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	
오후간식	미니우동⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥	찐단호박&우유②	콩비지채소전①⑤⑥⑨	모닝빵①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	404/16	404/17	407/16	401/16	448/19	275/12
날짜	25	26	27	28	29	30
오전간식	샤인머스켓	감귤	떠먹는요구르트②	바나나	호박죽	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	안매운김치볶음밥⑤⑨
	시금치된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	황태국	두부된장국⑤⑥	설렁탕⑬	팽이버섯미소국⑤⑥
	돈육잡채⑤⑥⑩	순살닭갈비⑤⑥⑮	쇠고기우육볶음⑤⑥⑬	순살가자미구이⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	달걀후라이①⑤
	무나물	브로콜리숙회①⑤⑥	숙주나물⑤⑥	감자채볶음⑤⑥	김구이	깍두기⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	
오후간식	와플①②⑤⑥&두유⑤	삶은달걀①&우유②	씨리얼⑤⑥&우유②	잔치국수⑤⑥	단팥빵①②⑥&우유②	
열량/단백질	409/14	417/21	391/17	420/19	428/15	284/10

원산지표시	쌀					콩류				쇠고기	육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	잡쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품					어육가공품				
	고등어					돼지떡갈비	동그랑땡	한입돈까스	비엔나소시지			게맛살	어묵	참치(캔)	
국내산					돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산			연육 일경우제외	연육 일경우제외	원양산		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲참														
	※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.														

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기

⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.



발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 9월 15일
발행팀: 어린이급식팀
문 의: 031-840-2340

10월 일반식(만3~5세)

식단의견소통함

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



요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜				1	2	3(개천절)
오전간식				오렌지	양배추죽	개천절
점 심				차조밥	백미밥	
				아욱맑은국⑤⑥	쇠고기미역국⑤⑥⑩	
				닭살채소볶음⑤⑥⑮	불어묵조림⑤⑥	
				느타리버섯나물⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥	
오후간식				깍두기⑨	깍두기⑨	한글날
열량/단백질				토마토치즈샐러드②⑫	카스테라①②⑥&우유②	
날 짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식		사과	씨리얼⑤⑥&우유②	배		두유⑤
점 심	대체 공휴일	흑미밥	백미밥	잔멸치주먹밥⑤⑥		쇠고기무밥&양념⑤⑥⑩
		순두부백탕①⑤	건새우된장국⑤⑥⑨	한입돈까스①⑤⑥⑩⑫⑬⑭		다시마양파국⑤⑥
		간장제육볶음⑤⑥⑩	순살찜닭⑤⑥⑮	깍두기⑨		배추전①⑤⑥
		콩나물무침⑤⑥	애호박볶음⑤⑥	유기농주스		깍두기⑨
오후간식		배추김치⑨	배추김치⑨	밀크롤인①②⑤⑥&우유②		
열량/단백질		미니쌀국수⑮	찐감자&보리차			
날 짜	12	13	14(국없는 날)	15	16	17
오전간식	샤인머스켓	배	모이스틱&떡볶이는요구르트②	바나나	청경채죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	돈육하이라이스⑤⑥⑩⑫⑬⑭	참치마요주먹밥①⑤	백미밥	날치알채소볶음⑤⑥
	근대맑은국⑤⑥	얼무된장국⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	소시지채소볶음⑤⑥⑩⑮⑯	달걀국①	우동장국⑤⑥
	돼지떡갈비구이⑤⑥⑩	고등어무조림⑤⑥⑦	마카로니샐러드①⑤⑥	깍두기⑨	쇠불고기⑤⑥⑩⑮	동그랑땡①⑤⑥⑩⑮⑯
	미역줄기볶음⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	깍두기⑨	유기농주스	숙나물⑤⑥	배추김치⑨
오후간식	구운달걀①&우유②	토마토스프게다②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	찐고구마&동글레차	치즈빵①②⑤⑥&우유②	밤식빵①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	605/34	603/24	634/22	647/17	661/26	400/14
날 짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	토마토⑫&유아치즈②	배	감귤	바나나	게살죽①⑤⑥⑧	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥	돈육채소덮밥⑤⑥⑩
	들깨미역국⑤⑥	배추맑은국	감자양파국	열갈이된장국⑤⑥	소고기묵국⑮	콩나물된장국⑤⑥
	닭살채소구이⑤⑮	쇠고기양송이볶음⑤⑥⑩⑮	두부참치조림⑤⑥	돼지고기사태찜⑤⑥⑩⑮	새우청경채볶음⑤⑥⑨	양상추샐러드&드레싱⑫
	가지나물⑤⑥	오이무침⑤⑥	김자반⑤⑥	양배추나물⑤⑥	견과류잔멸치조림⑤⑥⑭	깍두기⑨
오후간식	미니우동⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥	찐단호박&우유②	콩비지채소전①⑤⑥⑨	모닝빵①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	603/23	618/26	604/23	613/25	687/24	390/17
날 짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	샤인머스켓	감귤	견과류④⑧&떡볶이는요구르트②	바나나	호박죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	안매운김치볶음밥⑤⑨
	시금치된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	황태국	두부된장국⑤⑥	설렁탕⑮	팽이버섯미소국⑤⑥
	돈육잡채⑤⑥⑩	순살닭갈비⑤⑥⑮	쇠고기우영볶음⑤⑥⑩⑮	순살가자미구이⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	달걀후라이①⑤
	무나물	브로콜리숙회①⑤⑥	숙주나물⑤⑥	감자채볶음⑤⑥	김구이	깍두기⑨
오후간식	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	
열량/단백질	와플①②⑤⑥&두유⑤	삶은달걀①&우유②	씨리얼⑤⑥&우유②	잔치국수⑤⑥	단팥빵①②⑥&우유②	

원산지 표시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	참쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물					식육가공품					어육가공품					
고등어					돼지떡갈비	동그랑땡	한입돈까스	비엔나 소시지			게맛살	어묵	참치(캔)			
국내산					돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산			연육 일 경우 제외	연육 일 경우 제외	원양산			
알레르기 유발식품																
① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣																
※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																

알레르기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기
유발식품 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 **※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.**