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

꿈을 키우는 행복하고 창의적인 어린이
공립 고산마루 어린이집

발행처: 의정부시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 10월 15일
발행팀: 어린이급식1팀
문 의: 031-840-2340

# 11월 일반식(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

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

| 요 일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 날 짜 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 오전간식 | 과일(사과) | 양송이스프②<br>&조각식빵①②⑤⑥⑮⑯ | 과일(배) | 과일(바나나)&유아치즈② | 연근죽 | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥 | 흑미밥 | 새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ | 기장밥 | 백미밥 | 달걀양파덮밥①⑤⑥ |
| | 애호박된장국⑤⑥ | 근대맑은국⑤⑥ | 청경채두부국⑤ | 미역국⑤⑥ | 얼갈이된장국⑤⑥ | 우동장국⑤⑥ |
| | 오리채소볶음⑤⑥ | 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ | 동그랑땡①②⑤⑥⑩⑯ | 순살찜닭⑤⑥⑮ | 돼지불고기⑤⑥⑩ | 맛살샐러드①⑤⑥⑧ |
| | 새송이버섯무침⑤⑥ | 오이무침⑤⑥ | 깍두기⑨ | 무나물 | 콩나물무침⑤⑥ | 배추김치⑨ |
| | 배추김치⑨ | 배추김치⑨ | | 배추김치⑨ | 깍두기⑨ | |
| 오후간식 | 찹쌀유과①②⑤⑥&우유② | 미니우동⑤⑥ | 찐감자&우유② | 로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ | 빵(치즈빵)①②⑤⑥&우유② | |
| 열량/단백질 | 420/13 | 418/18 | 417/18 | 395/16 | 441/17 | 290/12 |
| 날 짜 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 오전간식 | 과일(배) | 과일(샤인머스캣)<br>&유아치즈② | 씨리얼⑤⑥&우유② | 과일(귤) | 당근죽 | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥 | 수수밥 | 백미밥 | 백미밥 | 백미밥 | 채소볶음밥⑤⑥ |
| | 두부새우젓국⑤⑨ | 달걀국① | 설렁탕⑯ | 닭살미역국⑤⑥⑮ | 유부맑은국⑤ | 근대된장국⑤⑥ |
| | 순살닭갈비⑤⑥⑮ | 삼치카레구이②⑤⑥⑫⑯⑱ | 어묵조림⑤⑥ | 돼지고기찜⑤⑥⑩ | 함박스테이크&소스<br>①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ | 군만두⑤⑥⑩⑯ |
| | 시금치나물⑤⑥ | 건파래자반 | 브로콜리숙회&흑임자소스①⑤⑥ | 시금치나물⑤⑥ | 숙주나물⑤⑥ | 깍두기⑨ |
| | 깍두기⑨ | 배추김치⑨ | 깍두기⑨ | 배추김치⑨ | 배추김치⑨ | |
| 오후간식 | 잔멸치주먹밥⑤⑥ | 미니수제비⑥ | 찐고구마&(보리차) | 빵(케이크)①②⑤⑥&유기농주스 | 빵(모닝빵)①②⑤⑥&우유② | |
| 열량/단백질 | 394/16 | 391/20 | 442/15 | 436/18 | 445/20 | 270/10 |
| 날 짜 | 16 | 17 | 18(국없는 날) | 19 | 20 | 21 |
| 오전간식 | 과일(바나나)&우유② | 애호박죽 | 채소스틱(오이&파프리카)&요구르트② | 연두부+간장⑤⑥ | 새우죽⑨ | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥 | 흑미밥 | 돈육짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯ | 쇠고기브로콜리볶음밥⑤⑥⑯ | 백미밥 | 매생이칼국수⑥ |
| | 황태뭇국⑤⑥ | 콩나물국⑤⑨ | 게살양파볶음①⑤⑥⑧ | 떡갈비구이 | 두부된장국⑤⑥ | 추가밥 |
| | 달걀조림①⑤⑥ | 오리불고기⑤⑥ | 무생채 | 무첨가단무지⑬ | 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ | 메밀전병③⑤⑥⑨⑩ |
| | 김자반⑤⑥ | 미역줄기볶음⑤⑥ | 배추김치⑨ | 마시는요구르트② | 청경채나물⑤⑥ | 깍두기⑨ |
| | 배추김치⑨ | 깍두기⑨ | | | 깍두기⑨ | |
| 오후간식 | 잔치국수⑤⑥ | 물만두⑤⑥⑩⑯ | 찐단호박&(둥글레차) | 미니핫도그①②⑥⑩&우유② | 빵(소보로빵)①②④⑥&우유② | |
| 열량/단백질 | 442/20 | 434/15 | 392/18 | 396/14 | 420/24 | 340/15 |
| 날 짜 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 오전간식 | 과일(배) | 브로콜리죽 | 떠먹는요구르트② | 과일(샤인머스캣) | 가지죽 | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥 | 수수밥 | 백미밥 | 차조밥 | 백미밥 | 콩나물밥&양념장⑤⑥ |
| | 열무된장국⑤⑥ | 소고기미역국⑤⑥⑯ | 배추된장국⑤⑥ | 닭곰탕⑮ | 감자맑은국⑤⑥ | 시래기된장국⑤⑥ |
| | 돼지갈비찜⑤⑥⑩ | 참치당근볶음⑤⑥ | 임연수엿장조림⑤⑥ | 돼지고기수육⑤⑥⑩ | 해물완자전①②⑤⑥⑨⑰⑱ | 미니돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ |
| | 숙주나물⑤⑥ | 얼갈이나물⑤⑥ | 청포묵김무침⑤⑥ | 애호박나물⑤⑨ | 시금치나물⑤⑥ | 배추김치⑨ |
| | 배추김치⑨ | 깍두기⑨ | 깍두기⑨ | 배추김치⑨ | 깍두기⑨ | |
| 오후간식 | 프렌치토스트①②⑤⑥&두유⑤ | 채소주먹밥⑤ | 고구마맛탕⑤&매실차 | 구운달걀①&우유② | 빵(크로와상)①②⑥&우유② | |
| 열량/단백질 | 436/19 | 438/15 | 413/13 | 428/27 | 439/15 | 339/14 |
| 날 짜 | 30 | | | | | |
| 오전간식 | 과일(배) | | | | | |
| 점 심 | 백미밥 | | | | | |
| | 어묵국⑤⑥ | | | | | |
| | 치즈달걀찜①② | | | | | |
| | 잔멸치볶음⑤⑥ | | | | | |
| | 배추김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 씨리얼⑤⑥&우유② | | | | | |
| 열량/단백질 | 395/18 | | | | | |



**공지사항**
▸ 점심 및 2회 간식 식단은 만1~2세 하루 영양섭취량900kcal의약45%(390~440kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.

**원산지표시**

| 쌀 | | | | | 콩류 | | | | 쇠고기 | | 육류 | | | 배추김치 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 밥 | 죽 | 흑미 | 현미 | 찹쌀 | 두부 | 연두부 | 순두부 | 콩비지 | 국내산 | 외국산 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 배추 | 고춧가루 |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | - | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

| 수산물 | | 식육가공품 | | | | | 어육가공품 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 삼치 | 임연수 | 동그랑땡 | 함박스테이크 | 미니돈까스 | 미니핫도그 | 떡갈비 | 참치(캔) | 해물완자 |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 원양산 | 국내산 |

**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.

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

꿈을 키우는 행복하고 창의적인 어린이
공립 고산마루 어린이집

발행처: 의정부시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 10월 15일
발행팀: 어린이급식1팀
문 의: 031-840-2340

# 11월 일반식(만3~5세)

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

| 요 일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 날 짜 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 오전간식 | 과일(사과) | 양송이스프②<br>&조각식빵①②⑤⑥⑮⑯ | 과일(배) | 과일(바나나)&유아치즈② | 연근죽 | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥 | 흑미밥 | 새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ | 기장밥 | 백미밥 | 달걀양파덮밥①⑤⑥ |
| | 애호박된장국⑤⑥ | 근대맑은국⑤⑥ | 청경채두부국⑤ | 미역국⑤⑥ | 얼갈이된장국⑤⑥ | 우동장국⑤⑥ |
| | 오리채소볶음⑤⑥ | 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ | 동그랑땡①②⑤⑥⑩⑯ | 순살찜닭⑤⑥⑮ | 돼지불고기⑤⑥⑩ | 맛살샐러드①⑤⑥⑧ |
| | 새송이버섯무침⑤⑥ | 오이무침⑤⑥ | 깍두기⑨ | 무나물 | 콩나물무침⑤⑥ | 배추김치⑨ |
| | 배추김치⑨ | 배추김치⑨ | | 배추김치⑨ | 깍두기⑨ | |
| 오후간식 | 찹쌀유과①②⑤⑥&우유② | 미니우동⑤⑥ | 찐감자&우유② | 로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ | 빵(치즈빵)①②⑤⑥&우유② | |
| 열량/단백질 | 608/18 | 632/27 | 606/26 | 605/24 | 644/25 | 413/17 |
| 날 짜 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 오전간식 | 과일(배) | 과일(샤인머스캣)<br>&유아치즈② | 씨리얼⑤⑥&우유② | 과일(귤) | 당근죽 | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥 | 수수밥 | 백미밥 | 백미밥 | 백미밥 | 채소볶음밥⑤⑥ |
| | 두부새우젓국⑤⑨ | 달걀국① | 설렁탕⑯ | 닭살미역국⑤⑥⑮ | 유부맑은국⑤ | 근대된장국⑤⑥ |
| | 순살닭갈비⑤⑥⑮ | 삼치카레구이②⑤⑥⑫⑯⑱ | 어묵조림⑤⑥ | 돼지고기찜⑤⑥⑩ | 함박스테이크&소스<br>①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ | 군만두⑤⑥⑩⑯ |
| | 시금치나물⑤⑥ | 건파래자반 | 브로콜리숙회&흑임자소스①⑤⑥ | 시금치나물⑤⑥ | 숙주나물⑤⑥ | 깍두기⑨ |
| | 깍두기⑨ | 배추김치⑨ | 깍두기⑨ | 배추김치⑨ | 배추김치⑨ | |
| 오후간식 | 떡(무지개떡)&우유② | 미니수제비⑥ | 찐고구마&(보리차) | 빵(케이크)①②⑤⑥&유기농주스 | 빵(모닝빵)①②⑤⑥&우유② | |
| 열량/단백질 | 606/25 | 602/30 | 679/24 | 662/30 | 670/30 | 383/13 |
| 날 짜 | 16 | 17 | 18(국없는 날) | 19 | 20 | 21 |
| 오전간식 | 과일(바나나)&우유② | 애호박죽 | 채소스틱(오이&떠먹는요구르트② | 연두부+간장⑤⑥ | 새우죽⑨ | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥 | 흑미밥 | 돈육짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯ | 쇠고기브로콜리볶음밥⑤⑥⑯ | 백미밥 | 매생이칼국수⑥ |
| | 황태뭇국⑤⑥ | 콩나물국⑤⑨ | 게살양파볶음①⑤⑥⑧ | 떡갈비구이 | 두부된장국⑤⑥ | 추가밥 |
| | 달걀조림①⑤⑥ | 오리불고기⑤⑥ | 무생채 | 무첨가단무지⑬ | 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ | 메밀전병③⑤⑥⑨⑩ |
| | 김자반⑤⑥ | 미역줄기볶음⑤⑥ | 배추김치⑨ | 마시는요구르트② | 청경채나물⑤⑥ | 깍두기⑨ |
| | 배추김치⑨ | 깍두기⑨ | | | 깍두기⑨ | |
| 오후간식 | 잔치국수⑤⑥ | 물만두⑤⑥⑩⑯ | 찐단호박&(둥글레차) | 미니핫도그①②⑥⑩&우유② | 빵(소보로빵)①②④⑥&우유② | |
| 열량/단백질 | 646/30 | 669/23 | 607/28 | 613/21 | 611/35 | 489/22 |
| 날 짜 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 오전간식 | 과일(배) | 브로콜리죽 | 견과류④⑭&떠먹는요구르트② | 과일(샤인머스캣) | 가지죽 | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥 | 수수밥 | 백미밥 | 차조밥 | 백미밥 | 콩나물밥&양념장⑤⑥ |
| | 열무된장국⑤⑥ | 소고기미역국⑤⑥⑯ | 배추된장국⑤⑥ | 닭곰탕⑮ | 감자맑은국⑤⑥ | 시래기된장국⑤⑥ |
| | 돼지갈비찜⑤⑥⑩ | 참치당근볶음⑤⑥ | 임연수엿장조림⑤⑥ | 돼지고기수육⑤⑥⑩ | 해물완자전①②⑤⑥⑨⑰⑱ | 미니돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ |
| | 숙주나물⑤⑥ | 얼갈이나물⑤⑥ | 청포묵김무침⑤⑥ | 애호박나물⑤⑨ | 시금치나물⑤⑥ | 배추김치⑨ |
| | 배추김치⑨ | 깍두기⑨ | 깍두기⑨ | 배추김치⑨ | 깍두기⑨ | |
| 오후간식 | 떡(기정떡)&두유⑤ | 채소주먹밥⑤ | 고구마맛탕⑤&매실차 | 구운달걀①&우유② | 빵(크로와상)①②⑥&우유② | |
| 열량/단백질 | 601/26 | 672/23 | 640/19 | 680/41 | 640/21 | 489/20 |
| 날 짜 | 30 | | | | | |
| 오전간식 | 과일(배) | | | | | |
| 점 심 | 백미밥 | | | | | |
| | 어묵국⑤⑥ | | | | | |
| | 치즈달걀찜①② | | | | | |
| | 잔멸치볶음⑤⑥ | | | | | |
| | 배추김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 씨리얼⑤⑥&우유② | | | | | |
| 열량/단백질 | 605/28 | | | | | |



**공지사항** ▸ 점심 및 2회 간식 식단은 만3~5세 하루 영양섭취량 1400kcal의 약46%(600~680kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성 되었습니다.

| 원산지표시 | 쌀 | | | | | 콩류 | | | | 쇠고기 | | 육류 | | | 배추김치 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 밥 | 죽 | 흑미 | 현미 | 찹쌀 | 두부 | 연두부 | 순두부 | 콩비지 | 국내산 | 외국산 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 배추 | 고춧가루 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | - | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

| 원산지표시 | 수산물 | | 식육가공품 | | | | | 어육가공품 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 삼치 | 임연수 | 동그랑땡 | 함박스테이크 | 미니돈까스 | 미니핫도그 | 떡갈비 | 참치(캔) | 해물완자 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 원양산 | 국내산 |

**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.