

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

원 산 지 표 시	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	국내/외국산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품					어육가공품					
	이면수					돼지떡갈비	동그랑땡				게맛살	어묵	생선까스 (명태)	참치(캔)		
국내산					국내산	국내산					연육 일 경우제외	연육 일 경우제외	원양산	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) ⑲젓 ※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.



요일	월	화	수	목	금
날짜				1	2
오전간식				과일(사과)	양배추죽
점심				차조밥	백미밥
				아욱맑은국⑤⑥	쇠고기미역국⑤⑥⑬
				닭살채소볶음⑤⑥⑮	불어묵조림⑤⑥
				느타리버섯나물⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥
				깍두기⑨	(배추김치)⑨
오후간식				크림스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑰	빵(단팥빵)①②⑥&우유②
열량/단백질				614/25	629/23
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)
오전간식		과일(귤)	씨리얼⑤⑥&우유②	과일(배)	
점심		흑미밥	백미밥	기장밥	
		순두부백탕①⑤	건새우된장국⑤⑥⑨	유부맑은국⑤	
		제육볶음⑤⑥⑩	순살찜닭⑤⑥⑮	생선까스&소스①⑤⑥	
		콩나물무침⑤⑥	애호박볶음⑤⑥	오이지무침	
		(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	
오후간식		미니쌀국수⑫	(찐감자)&(보리차)	약과①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질		612/30	601/28	673/22	
날짜	12	13	14(국없는 날)	15	16 생일식단
오전간식	브로콜리죽	과일(샤인머스켓)	채소스틱(당근)&떠먹는요구르트②	과일(사과)&유아치즈②	청경채죽
점심	백미밥	수수밥	하이라이스⑤⑥⑫⑮⑰	차조밥	백미밥
	근대맑은국⑤⑥	열무된장국⑤⑥		버섯된장국⑤⑥	미역국⑤⑥⑬
	돼지떡갈비구이⑤⑥⑩	고등어무조림⑤⑥⑦	물만두⑤⑥⑩	닭살조림⑤⑥⑮	돈육목살구이⑩
	미역줄기볶음⑤⑥	청포묵김부침⑤⑥	마카로니샐러드①⑤⑥	시금치무침	상추사과무침⑤⑥
	깍두기⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	배추김치⑨	(배추김치)⑨
오후간식	떡(백설기)&우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑰	(찐고구마)&(동글레차)	미니어묵탕⑤⑥	빵(케이크)①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	699/26	603/24	634/22	603/33	601/21
날짜	19	20	21	22	23 견학식단
오전간식	참쌀채소죽	과일(배)	아욱국	과일(바나나)	두유⑤
점심	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	잔멸치주먹밥⑤⑥
	들깨미역국⑤⑥	배추맑은국	감자양파국	열갈이된장국⑤⑥	치킨너겟①②⑤⑥⑮
	닭살채소구이⑤⑥⑮	쇠고기양송이볶음⑤⑥⑬	두부참치조림⑤⑥	돼지고기사태찜⑤⑥⑩	(깍두기)⑨
	가지나물⑤⑥	오이무침⑤⑥	김자반⑤⑥	양배추나물⑤⑥	과일(바나나)
	(배추김치)⑨	깍두기⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨	빵(컵카스텔라)①②⑥&우유②
오후간식	미니우동⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥	(찐단호박)&우유②	콩비지채소전①⑤⑥⑨	
열량/단백질	596/21	618/26	604/23	613/25	687/24
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	고구마죽	과일(샤인머스켓)	견과류④⑫&떠먹는요구르트②	과일(귤)	호박죽
점심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥
	시금치된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	황태국	두부된장국⑤⑥	설렁탕⑩
	돈육잡채⑤⑥⑩	순살닭갈비⑤⑥⑮	쇠고기우영볶음⑤⑥⑬	순살가지미구이⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥
	무나물	브로콜리숙회①⑤⑥	숙주나물⑤⑥	감자채볶음⑤⑥	김구이
	배추김치⑨	배추김치⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨
오후간식	떡(증편)&우유②	핫케이크①②⑤⑥&우유②	씨리얼⑤⑥&우유②	잔치국수⑤⑥	빵(소보로빵)①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	703/19	653/27	601/26	646/30	624/22
공지사항	▶과일, 떡, 빵, 김치류, 제철식재료 속 (괄호)는 동일식품군, 동일조리법으로 변경가능 ▶단체급식 특성상 질병 외 기호에 따른 개별 맞춤 급식제공은 어려운 점 양해 부탁드립니다, 식품 알레르기가 있는 경우, 사전에 식단표를 확인하시어 교사에게 관련 정보를 전달해주시고, 가정에서도 해당 식품 섭취 시 주의하도록 지도해 주시기 바랍니다.				

원산지	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	국내/외국산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
표시	수산물					식육가공품				어육가공품						
	이면수					돼지떡갈비	동그랑땡			계맛살	어묵	생선까스(명태)	참치(캔)			
	국내산					국내산	국내산			연육 일경우제외	연육 일경우제외	원양산	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) ⑳잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.