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

고산어린이집

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

11월 일반식(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

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

요 일	월	화	수	목	금
날 짜	2	3	4	5	6
오전간식	참치채소죽	크림스프&조각식빵①②⑤⑥⑮⑯	과일(배)	과일(단감)	연근죽
점 심	백미밥	흑미밥	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨	기장밥	백미밥
	애호박된장국⑤⑥	근대맑은국⑤⑥	청경채두부국⑤	미역국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥
	오리채소볶음⑤⑥	쇠고기당면볶음⑤⑥⑯	동그랑땡①②⑤⑥⑩⑯	순살찜닭⑤⑥⑮	돼지불고기⑤⑥⑩
	새송이버섯무침⑤⑥	오이무침⑤⑥	깍두기⑨	무나물	콩나물무침⑤⑥
	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨		배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥&우유②	미니우동⑤⑥	(찐감자)&우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	빵(치즈빵)①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	439/16	395/17	417/18	395/16	441/17
날 짜	9	10(견학식단)	11	12	13(생일식단)
오전간식	우엉죽	과일(귤)&유아치즈②	씨리얼⑤⑥&우유②	과일(샤인머스켓)	당근죽
점 심	백미밥	다진유부주먹밥⑤⑥	백미밥	백미밥	차조밥
	두부새우젓국⑤⑨	미트볼조림⑤⑥⑩⑯	설렁탕⑯	들깨미역국⑤⑥	아욱된장국⑤⑥
	순살닭갈비⑤⑥⑮	무첨가단무지⑬	어묵조림⑤⑥	생선까스&소스①⑤⑥	돼지고기수육⑤⑥⑩
	시금치나물⑤⑥	미니수제비⑥	브로콜리숙회&흑임자소스①⑤⑥	과일샐러드①⑤	양배추쌈
	깍두기⑨		(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	깍두기 ⑨
오후간식	떡(무지개떡)&우유②	(찐고구마)&(보리차)	롤케이크/케이크①②⑤⑥&우유②	감자채전⑤⑥	
열량/단백질	442/17	391/20	442/15	436/13	390/17
날 짜	16	17	18(국없는 날)	19	20
오전간식	미역죽	과일(배)	채소스틱(오이)&떠먹는요구르트②	과일(사과)	새우죽⑨
점 심	백미밥	흑미밥	돈육짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯	기장밥	백미밥
	황태뭇국⑤⑥	콩나물국⑤⑨	게살양파볶음①⑤⑥⑧	들깨버섯국⑤⑥	두부된장국⑤⑥
	달걀조림①⑤⑥	오리불고기⑤⑥	무생채	소고기채소조림⑤⑥⑯	닭살파프리카볶음⑤⑥⑮
	김자반⑤⑥	미역줄기볶음⑤⑥	배추김치⑨	오이무침⑤⑥	청경채나물⑤⑥
	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨		배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩⑯	(찐단호박)&(둥글레차)	미니어묵탕⑤⑥	빵(소보로빵)①②④⑥&우유②
열량/단백질	421/19	397/14	392/18	392/20	420/24
날 짜	23	24	25	26	27
오전간식	브로콜리죽	과일(바나나)	(견과류④⑭)떠먹는요구르트②	과일(샤인머스켓)	가지죽
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥
	열무된장국⑤⑥	소고기미역국⑤⑥⑯	배추된장국⑤⑥	닭곰탕⑮	감자맑은국⑤⑥
	돼지갈비찜⑤⑥⑩	참치당근볶음⑤⑥	임연수엿장조림⑤⑥	두부구이&양념장⑤⑥	해물완자전①②⑤⑥⑨⑰⑱
	숙주나물⑤⑥	얼갈이나물⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	애호박나물⑤⑨	시금치나물⑤⑥
	(깍두기)⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨
오후간식	떡(설기)&두유⑤	채소주먹밥⑤	고구마맛탕⑤&(매실차)	구운달걀①&우유②	빵(크로와상)①②⑥&우유②
열량/단백질	441/18	394/14	413/13	415/25	439/15
날 짜	30				
오전간식	닭살채소죽⑤⑥⑮				
점 심	백미밥				
	어묵국⑤⑥				
	치즈달걀찜①②				
	잔멸치볶음⑤⑥				
	(배추김치)⑨				
오후간식	씨리얼⑤⑥&우유②				
열량/단백질	435/20				



공지사항

▶과일, 떡, 빵, 김치류, 제철식재료 속 (괄호)는 동일식품군, 동일조리법으로 변경 가능
▶단체급식 특성상 질병 외 기호에 따른 개별 맞춤 급식 제공은 어려운 점 양해 부탁드리며, 가정에서도 해당 식품 섭취 시 주의해 주시기 바랍니다.

원산지표시

쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치	
밥	죽	흑미	현미	찹쌀	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				
					동그랑땡	함박스테이크	미니돈까스				게맛살	어묵	참치(캔)	해물완자	
					국내산	국내/외국산	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) ⑲잣

※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

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

고산어린이집

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

11월 일반식(만3~5세)

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

요 일	월	화	수	목	금
날 짜	2	3	4	5	6
오전간식	참치채소죽	크림스프&조각식빵①②⑤⑥⑮⑯	과일(배)	과일(단감)	연근죽
점 심	백미밥	흑미밥	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨	기장밥	백미밥
	애호박된장국⑤⑥	근대맑은국⑤⑥	청경채두부국⑤	미역국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥
	오리채소볶음⑤⑥	쇠고기당면볶음⑤⑥⑯	동그랑땡①②⑤⑥⑩⑯	순살찜닭⑤⑥⑮	돼지불고기⑤⑥⑩
	새송이버섯무침⑤⑥	오이무침⑤⑥	깍두기⑨	무나물	콩나물무침⑤⑥
	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨		배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥&우유②	미니우동⑤⑥	(찐감자)&우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	빵(치즈빵)①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	675/24	604/26	606/26	605/24	644/25
날 짜	9	10(견학식단)	11	12(생일식단)	13
오전간식	우엉죽	과일(귤)&유아치즈②	씨리얼⑤⑥&우유②	과일(샤인머스켓)⑫	당근죽
점 심	백미밥	다진유부주먹밥⑤⑥	백미밥	백미밥	차조밥
	두부새우젓국⑤⑨	미트볼조림⑤⑥⑩⑯	설렁탕⑯	들깨미역국⑤⑥	아욱된장국⑤⑥
	순살닭갈비⑤⑥⑮	무첨가단무지⑬	어묵조림⑤⑥	생선까스&소스①⑤⑥	돼지고기수육⑤⑥⑩
	시금치나물⑤⑥	미니수제비⑥	브로콜리숙회&흑임자소스①⑤⑥	과일샐러드①⑤	양배추쌈
	깍두기⑨		(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	깍두기 ⑨
오후간식	떡(무지개떡)&우유②	556/21	(찐고구마)&(보리차)	빵(케이크)①②⑤⑥&우유②	감자채전⑤⑥
열량/단백질	680/27		679/24	573/14	601/26
날 짜	16	17	18(국없는 날)	19	20
오전간식	미역죽	과일(배)	채소스틱(오이)&떠먹는요구르트②	과일사과)	새우죽⑨
점 심	백미밥	흑미밥	돈육짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯	기장밥	백미밥
	황태뭇국⑤⑥	콩나물국⑤⑨	게살양파볶음①⑤⑥⑧	들깨버섯국⑤⑥	두부된장국⑤⑥
	달걀조림①⑤⑥	오리불고기⑤⑥	무생채	소고기채소조림⑤⑥⑯	닭살파프리카볶음⑤⑥⑮
	김자반⑤⑥	미역줄기볶음⑤⑥	배추김치⑨	오이무침⑤⑥	청경채나물⑤⑥
	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	(찐단호박)&(둥글레차)	배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩⑯	607/28	미니어묵탕⑤⑥	빵(소보로빵)①②④⑥&우유②
열량/단백질	668/29	610/22		603/31	611/35
날 짜	23	24	25	26	27
오전간식	브로콜리죽	과일(바나나)	견과류④⑭&떠먹는요구르트②	과일(샤인머스켓)	가지죽
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥
	열무된장국⑤⑥	소고기미역국⑤⑥⑯	배추된장국⑤⑥	닭곰탕⑮	감자맑은국⑤⑥
	돼지갈비찜⑤⑥⑩	참치당근볶음⑤⑥	임연수엿장조림⑤⑥	두부구이&양념장⑤⑥	해물완자전①②⑤⑥⑨⑰⑱
	숙주나물⑤⑥	얼갈이나물⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	애호박나물⑤⑨	시금치나물⑤⑥
	(깍두기)⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨
오후간식	떡(꿀떡)&두유⑤	채소주먹밥⑤	고구마맛탕⑤&(매실차)	구운달걀①&우유②	빵(크로와상)①②⑥&우유②
열량/단백질	675/27	606/22	640/19	603/37	640/21
날 짜	30				
오전간식	닭살채소죽⑤⑥⑮				
점 심	백미밥				
	어묵국⑤⑥				
	치즈달걀찜①②				
	잔멸치볶음⑤⑥				
	(배추김치)⑨				
오후간식	씨리얼⑤⑥&우유②				
열량/단백질	670/20				



공지사항
▶과일, 떡, 빵, 김치류, 제철식재료 속 (괄호)는 동일식품군, 동일조리법으로 변경 가능
▶단체급식 특성상 질병 외 기호에 따른 개별 맞춤 급식 제공은 어려운 점 양해 부탁드리며, 가정에서도 해당 식품 섭취 시 주의해 주시기 바랍니다.

원산지표시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	찹쌀	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					
						동그랑땡	함박스테이크	미니돈까스			게맛살	어묵	참치(캔)	해물완자		
						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) ⑲잣

※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.