



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

10월 일반식(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

식단의견소통알

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



요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식	과일(사과)	양배추죽	★ 과일은 수급상황과 [경기도 어린이 건강과일] 지원 사업에 참여를 하고 있어, 매주 월요일 배송된 과일에 따라 과일이 변경이 될 수 있습니다.			
점심	차조밥	백미밥				
오후간식	아욱맑은국⑤⑥	쇠고기미역국⑤⑥⑬				
열량/단백질	닭살채소볶음⑤⑥⑮	불어묵조림⑤⑥				
날짜	느타리버섯나물⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥				
오전간식	깍두기⑨	(배추김치)⑨				
점심	토마토치즈카프레제②⑫	빵(마들렌)①②⑥&우유②				
오후간식	399/17	432/16				
열량/단백질	과일(사과)	양배추죽	개천절			
점심	흑미밥	백미밥				
오후간식	순두부백탕①⑤	시금치된장국⑤⑥⑨				
열량/단백질	간장제육볶음⑤⑥⑩	순살찜닭⑤⑥⑮				
날짜	콩나물무침⑤⑥	애호박볶음⑤⑥				
오전간식	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨				
점심	미나리쌀국수⑫	(찜감자)&(보리차)				
오후간식	398/20	395/18				
열량/단백질	과일(바나나)	기장밥	한글날			
점심	유부맑은국⑤	생선까스&소스①⑤⑥				
오후간식	오이지무침	(배추김치)⑨				
열량/단백질	약과①②⑤⑥&우유②	떡(마들렌)①②⑥&우유②				
날짜	399/17	432/16				
오전간식	과일(배)	과일(샤인머스킷)	채소(당근,무,양파)②	과일(키위)&유아치즈②	청경채죽	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	돈육하이라이스⑤⑥⑩⑫⑬⑮	차조밥	백미밥	날치알채소볶음⑤⑥
오후간식	근대맑은국⑤⑥	열무된장국⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	버섯된장국⑤⑥	달걀국④	우동장국⑤⑥
열량/단백질	돼지떡갈비구이⑤⑥⑩	고등어무조림⑤⑥⑦	마카로니샐러드①⑤⑥	닭살조림⑤⑥⑮	쇠불고기⑤⑥⑬	동그랑땡①⑤⑥⑩⑮⑬
날짜	미역줄기볶음⑤⑥	청포묵김부침⑤⑥	(배추김치)⑨	시금치무침	숙주나물⑤⑥	(배추김치)⑨
오전간식	깍두기⑨	(배추김치)⑨	(찜고구마)&(동글레차)	배추김치⑨	(배추김치)⑨	
점심	구운계란①&우유②	토마토소스파스타②⑤⑥⑫⑬⑮⑯		미니어묵탕⑤⑥	빵(바삭빵)①②⑤⑥&우유②	
오후간식	395/22	392/15	437/15	397/22	446/18	282/10
열량/단백질	과일(사과)&유아치즈②	연두부+간장⑤⑥	과일(배)	과일(바나나)	게살죽①⑤⑥⑧	두유⑤
날짜	19 생일잔치	20 현장학습	21	22	23	24
오전간식	백미밥	쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑬	백미밥	기장밥	백미밥	돈육채소덮밥⑤⑥⑩
점심	들깨미역국⑤⑥	(깍두기)⑨	감자양파국	얼갈이된장국⑤⑥	소고기묵국⑬	콩나물된장국⑤⑥
오후간식	닭살채소구이⑤⑥⑮	과일(바나나)	두부참치조림⑤⑥	돼지고기사태점⑤⑥⑩	오징어청경채볶음	양상추샐러드&드레싱⑫
열량/단백질	가지나물⑤⑥		김자반⑤⑥	양배추나물⑤⑥	잔멸치조림⑤⑥	깍두기⑨
날짜	(배추김치)⑨		(배추김치)⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	
오전간식	빵(롤케이크)①②⑤⑥&구르트②	미니핫도그①②⑥⑩⑫&우유②	(찜 단호박)&우유②	콩비지채소전①⑤⑥⑨	빵(롤케이크)①②⑥&우유②	
오후간식	419/15	397/14	407/16	401/16	448/19	275/12
열량/단백질	과일(토마토)⑫	과일(샤인머스킷)	떡(마들렌)①②⑥&우유②	과일(사과)	호박죽	두유⑤
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	안매운김치볶음⑤⑨
점심	시금치된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	황태국	두부된장국⑤⑥	설렁탕⑩	팽이버섯미소국⑤⑥
오후간식	돈육잡채⑤⑥⑩	순살닭갈비⑤⑥⑮	쇠고기우영볶음⑤⑥⑬	순살가자미구이⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	달걀후라이①⑤
열량/단백질	무나물	브로콜리숙회①⑤⑥	숙주나물⑤⑥	감자채볶음⑤⑥	김구이	깍두기⑨
날짜	배추김치⑨	배추김치⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	
오전간식	핫케이크①②⑤⑥&두유⑤	삶은달걀①&우유②	씨리얼⑤⑥&우유②	잔치국수⑤⑥	빵(머핀)①②⑤⑥&우유②	
오후간식	409/14	417/21	391/17	420/19	428/15	284/10
열량/단백질	▶ 단체급식 특성상 질병 외 기호에 따른 개별 맞춤 급식제공은 어려운 점 양해 부탁드립니다. 식품 알레르기가 있는 경우, 사전에 식단표를 확인하시어 교사에게 관련 정보를 전달해 주시고, 가정에서도 해당 식품 섭취 시 주의하도록 지도해 주시기 바랍니다.					▶ 점심 및 2회 간식 식단은 만1~2세 하루 영양성취량900kcal의약45%(390~440kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.

원산지 표시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	찰쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산/국내산	국내산	국내산	국내산	한우	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품					어육가공품					
	고등어					돼지떡갈비	동그랑땡				계맛살	어묵	생선까스(명태)	참치(캔)		
	국내산					국내산	국내산				연육 일경우제외	연육 일경우제외	러시아산	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) ⑳참

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

10월 일반식(만3~5세)



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

▶ 초기 25~30kcal, 중기 60~70kcal, 후기(점심,간식1회)
150~170kcal를 기준하여 작성되었습니다.
식단문의: 031-840-2340

요일	월	화	수	목	금	토								
날짜				1	2	3(개천절)								
후기이유식 (만9~11개월)	★ 과일은 수급상황과 [경기도 어린이 건강과일] 지원 사업에 참여를 하고 있어, 매주 월요일 배송된 과일에 따라 과일이 변경이 될 수 있습니다.			달걀노른자양파무른밥①	쇠고기양배추무른밥⑬									
후기간식				퓨레(사과)	아기치즈②									
열량/단백질				168/4	163/9									
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10								
후기이유식 (만9~11개월)		닭살당근무른밥⑮	흰살생선알갈이무른밥	달걀노른자오이무른밥①		쇠고기무른밥⑬								
후기간식		퓨레(배)	(찐감자)	퓨레(바나나)		두유죽⑤								
열량/단백질		163/7	165/8	164/4		157/7								
날짜	12	13	14	15	16	17								
후기이유식 (만9~11개월)	닭살브로콜리무른밥⑮	쇠고기시금치무른밥⑬	두부사과무른밥⑤	닭살청경채무른밥⑮	쇠고기감자무른밥⑬	달걀노른자양배추무른밥①								
후기간식	(찐고구마)	퓨레(사과)	아기쌀과자⑤⑥	아기치즈②	아기플레인요구르트②	두유죽⑤								
열량/단백질	159/6	157/5	157/4	154/9	162/7	166/5								
날짜	19	20	21	22	23	24								
후기이유식 (만9~11개월)	닭살참쌀무른밥⑮	두부애호박무른밥⑤	쇠고기아욱무른밥⑬	달걀노른자미역무른밥①	두부청경채무른밥⑤	쇠고기당근무른밥⑮								
후기간식	(찐감자)	퓨레(바나나)	(찐단호박)	아기치즈②	아기플레인요구르트②	두유죽⑤								
열량/단백질	157/6	156/4	153/6	172/8	151/6	159/7								
날짜	26	27	28	29	30	31								
후기이유식 (만9~11개월)	두부고구마무른밥⑤	닭살시금치무른밥⑮	쇠고기버섯무른밥⑬	흰살생선감자무른밥	쇠고기단호박무른밥⑬	닭살양파무른밥⑮								
후기간식	(찐단호박)	아기쌀과자⑤⑥	아기치즈②	아기온두부찜⑤	아기플레인요구르트②	두유죽⑤								
열량/단백질	160/4	154/6	169/8	159/9	152/8	152/7								
원산지 표시	쌀					콩류			쇠고기		육류		수산물	
	밥	죽	흑미	현미	잡쌀	두부	연두부	순두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	명태(한살 생선)	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	-	국내산	국내산	러시아 산	
알레르기 유발식품	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲자※아황산류는표백제,보존료,산화방지제목적으로사용되는식품첨가물의형태로대부분식품에포함되어있습니다.													