



발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026년 9월 15일

발행팀: 어린이급식팀

문의: 031-840-2340

10월 식단표(만1~2세)

식단외관소통함

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



요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식				샤인머스켓 차조밥	양배추죽 백미밥	개천절
점심				아욱맑은국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 미니어묵탕⑤⑥	쇠고기미역국⑤⑥⑬ 불어묵조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ (배추김치)⑨ 빵(마들렌)①②⑥&우유②	
오후간식				399/17	432/16	
열량/단백질						
날짜	7	8	9	10	11	12
오전간식	당근양파죽 흑미밥	씨리얼⑤⑥&우유② 백미밥	샤인머스켓 기장밥	두유⑤		
점심	순두부백탕①⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ (배추김치)⑨ 미니쌀국수⑬	건새우된장국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥ (배추김치)⑨ (찜감자)&(보리차)	유부맑은국⑤ 생선까스&소스①⑤⑥ 오이지무침 (배추김치)⑨ 약과①②⑤⑥&우유②	쇠고기무밥&양념⑤⑥⑬ 다시마양파국⑤⑥ 배추전①⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식						
열량/단백질						
날짜	13	14	15	16	17	18
오전간식	배 백미밥	양배추죽 수수밥	사과&유아치즈② 차조밥	청경채죽 백미밥	두유⑤	
점심	근대맑은국⑤⑥ 돼지떡갈비구이⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	열무된장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 청포묵김부침⑤⑥ (배추김치)⑨	버섯된장국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑬ 시금치무침 배추김치⑨ 미니어묵탕⑤⑥	달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ (배추김치)⑨ 빵(밤식빵)①②⑤⑥&우유②	날치알채소볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑬⑭ (배추김치)⑨	
오후간식						
열량/단백질						
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	배&유아치즈② 백미밥	청경채죽 흑미밥	배 백미밥	과일(바나나) 기장밥	게살죽①⑤⑥⑧ 백미밥	두유⑤
점심	들깨미역국⑤⑥ 닭살채소구이⑤⑬ 가지나물⑤⑥ (배추김치)⑨	배추맑은국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑬ 오이지무침⑤⑥ 깍두기⑨	북어미역국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨ 백케이크①②⑤⑥&유기농우유	열갈이된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기묵국⑬ 새우청경채볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	돈육채소덮밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 양상추샐러드&드레싱⑫ 깍두기⑨
오후간식						
열량/단백질						
날짜	25	26	27	28	29	30
오전간식	배 백미밥	배 백미밥	쇠고기미역죽 수수밥	바나나 차조밥	호박죽 백미밥	두유⑤
점심	시금치된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	어묵국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 브로콜리숙회①⑤⑥ 배추김치⑨	황태국 쇠고기우영볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ (배추김치)⑨	두부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ (배추김치)⑨ 잔치국수⑤⑥	설렁탕⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 김구이 (배추김치)⑨ 빵(머핀)①②⑤⑥&우유②	안매운김치볶음밥⑤⑥ 팽이버섯미소국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식						
열량/단백질						

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	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품				어육가공품						
고등어					돼지떡갈비	동그랑땡				게맛살	어묵	생선까스(명태)	참치(캔)			
국내산					국내산	국내산				연육 일 경우 제외	연육 일 경우 제외	국내산	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) ⑳샐러드 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.



발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 9월 15일
발행팀: 어린이급식1팀
문 의: 031-840-2340

10월 식단표(만3~5세)

식단의견소통함

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



요일	월	화	수	목	금	토
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식		당근양파죽	씨리얼⑤⑥&우유②	샤인머스켓	양배추죽	3(개천절)
점심		흑미밥	백미밥	차조밥	백미밥	개천절
오후간식		순두부백탕①⑤	건새우된장국⑤⑥⑨	아욱맑은국⑤⑥	쇠고기미역국⑤⑥⑩	
열량/단백질		제육볶음⑤⑥⑩	순살찜닭⑤⑥⑩	닭살채소볶음⑤⑥⑩	불어목조림⑤⑥	
날짜		콩나물무침⑤⑥	애호박볶음⑤⑥	느타리버섯나물⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥	
오전간식		(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨	(배추김치)⑨	
점심		미니쌀국수⑩	(찐감자)&(보리차)	미니어묵탕⑤⑥	빵(마들렌)①②⑥&우유②	
오후간식		612/30	601/28	614/25	629/23	
열량/단백질		13	14(국없는 날)	15	16	
날짜		12	13	14	15	
오전간식		배	양배추죽	샤인머스켓	청경채죽	두유⑤
점심		백미밥	수수밥	기장밥	백미밥	쇠고기무밥&양념⑤⑥⑩
오후간식		근대맑은국⑤⑥	열무된장국⑤⑥	유부맑은국⑤	달걀국①	다시마양파국⑤⑥
열량/단백질		돼지떡갈비구이⑤⑥⑩	고등어무조림⑤⑥⑦	생선까스&소스①⑤⑥	쇠불고기⑤⑥⑩	배추전①⑤⑥
날짜		미역줄기볶음⑤⑥	청포묵김부침⑤⑥	오이지무침	숙주나물⑤⑥	깍두기⑨
오전간식		깍두기⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	
점심		구운계란①&우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	미니어묵탕⑤⑥	빵(밤식빵)①②⑤⑥&우유②	
오후간식		647/25	603/24	673/22	661/26	
열량/단백질		19	20	21	22	
날짜		배&유아치즈②	청경채죽	배	과일(바나나)	
오전간식		백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	두유⑤
점심		돌깨미역국⑤⑥	배추맑은국	북어미역국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥	돈육채소덮밥⑤⑥⑩
오후간식		닭살채소구이⑤⑥	쇠고기양송이볶음⑤⑥⑩	돈까스&소스①⑤⑥⑩	돼지고기사태찜⑤⑥⑩	콩나물된장국⑤⑥
열량/단백질		가지나물⑤⑥	오이무침⑤⑥	양상추샐러드⑤⑥	양배추나물⑤⑥	양상추샐러드&드레싱⑫
날짜		(배추김치)⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	깍두기⑨
오전간식		미니우동⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥	빵(케이크)①②⑤⑥&유기농우유②	콩비지채소전①⑤⑥⑨	
점심		603/23	618/26	594/23	401/16	
오후간식		603/23	618/26	594/23	401/16	
열량/단백질		26	27	28	29	
날짜		배	쇠고기미역죽	견과류④&바나나는요구르트②	바나나	
오전간식		백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	호박죽
점심		시금치된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	황태국	두부된장국⑤⑥	백미밥
오후간식		돈육잡채⑤⑥⑩	순살닭갈비⑤⑥⑩	쇠고기우영볶음⑤⑥⑩	순살가자미구이⑤⑥	설렁탕⑩
열량/단백질		무나물	브로콜리숙회①⑤⑥	숙주나물⑤⑥	감자채볶음⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥
날짜		배추김치⑨	배추김치⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	김구이
오전간식		햇케이크①②③⑥&두유⑤	삶은달걀①&우유②	씨리얼⑤⑥&우유②	잔치국수⑤⑥	(배추김치)⑨
점심		625/19	606/31	601/26	646/30	빵(머핀)①②⑤⑥&우유②
오후간식		625/19	606/31	601/26	646/30	
열량/단백질		26	27	28	29	

원산지	쌀	콩류	쇠고기	육류	배추김치
쌀	밥	죽	흑미	현미	참쌀
콩류	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산
쇠고기	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기
육류	배추	고춧가루			
배추김치					
수산물	고등어	돼지떡갈비	등그랑명	게맛살	어묵
식육가공품				생선까스(명태)	참치(캔)
어육가공품				연육 일경우제외	연육 일경우제외
				국내산	원양산

알레르기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기
유발식품 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

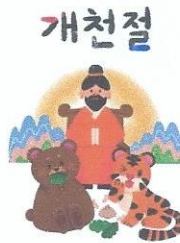
발행처:의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026년 9월 15일

발행팀: 어린이급식 1팀

10월시간연장식(만3~5세)

▶저녁식단은 만3~5세 1끼열량 (370-400kcal)을 충족 시킬 수 있도록 작성되었습니다.

공지사항		※시간연장식(만1~2세)와 시간연장식(만3~5세)은 거의 같은 메뉴로 이루어진 식단으로 파란색 으로 표시한 메뉴는 연령에 따라 각각 구성한 메뉴이니 참고해주시기 바랍니다. ※()안에 있는 김치는 원의 사정에 맞게 선택해서 기입 가능합니다. 실제 제공하는 김치로 표기 바랍니다. 예시) (배추김치) → 배추김치 또는 깍두기로 제공 /배추김치 → 배추김치로 제공															
요일	월	화	수	목	금	토											
날짜					1		2		3								
저녁	▶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.						차조밥	백미밥									
							두부된장국⑤⑥	느타리버섯찌개									
							삼치카레구이②⑤⑥⑫⑮⑯	순살닭갈비⑤⑥⑮									
							고구마조림⑤⑥	아욱나물⑤⑥									
열량/단백질							(깍두기)⑨	깍두기⑨									
날짜	5		6		7		8		9		10						
저녁			흑미밥	백미밥	기장밥												
			애호박된장국⑤⑥	콩나물김치국⑤⑨	감자맑은국⑤⑥												
			두부완자전①⑤⑥	돼지고기볶음우동⑤⑥⑩⑫	닭살양파구이⑤⑮												
			상추사과무침⑤⑥	고사리나물⑤⑥	건새우볶음⑤⑥⑨												
열량/단백질																	
날짜	12		13		14		15		16		17						
저녁	백미밥		수수밥		백미밥		차조밥		백미밥		양배추참치덮밥①⑤⑥						
	들깨묵국⑤⑥		모듬어묵국⑤⑥		시금치된장국⑤⑥		물만두국①⑤⑥⑩		배추된장국⑤⑥		복엇국⑤⑥						
	쇠고기당면볶음⑤⑥⑮		채소달걀찜①		고등어구이⑤⑥⑦		돈육경채볶음⑤⑥⑩		닭살버터구이②⑮		오이나물						
	우영조림⑤⑥		근대나물⑤⑥		열무나물⑤⑥		과일샐러드①⑤		어묵볶음⑤⑥		깍두기⑨						
열량/단백질	373/18		368/17		379/17		390/17		398/20		381/23						
날짜	19		20		21		22		23		24						
저녁	백미밥		돈육가지덮밥⑤⑥⑩		백미밥		기장밥		백미밥		백미밥						
	근대된장국⑤⑥		무쌈국⑤⑥		버섯된장국⑤⑥		참치미역국⑤⑥		콩비지찌개①⑤		청경채맑은국						
	치즈달걀말이①②⑤		감자조림⑤⑥		쇠고기폭찜⑤⑥⑫⑮		들기름두부구이⑤		돈육양배추찜⑤⑥⑩		게살팽이전①⑤⑥⑧						
	미역줄기볶음⑤⑥		배추김치⑨		배추나물⑤⑥		단호박샐러드①⑤		얼갈이나물⑤⑥		참나물유부무침⑤⑥						
열량/단백질	383/14		394/14		387/15		380/13		395/13		399/16						
날짜	26		27		28		29		30		31						
저녁	백미밥		수수밥		백미밥		차조밥		백미밥		짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑯						
	맑은육개장⑤⑥⑮		버섯당면국		바지락된장국⑤⑥⑩		근대맑은국⑤⑥		아욱된장국⑤⑥		달걀팥국①						
	마파두부⑤⑥⑮		돈육달걀조림①⑤⑥⑩		닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮		쇠고기숙주찜⑤⑥⑮		가자미데리야끼조림⑤⑥⑫⑮⑯		단호박튀김⑤⑥						
	느타리버섯볶음⑤⑥		시금치나물⑤⑥		어묵조림⑤⑥		우영볶음⑤⑥		무나물		(깍두기)⑨						
열량/단백질	375/14		373/18		399/32		376/14		371/16		398/14						
원산지표시	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	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물					식육가공품					어육가공품						
	고등어										어묵	참치(다량아)	게맛살				
	국내산									연육 일 경우 제외	산	연육 일 경우 제외					
알레르기 유발식품	①난류②유류③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲ژ ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																

발행처:의정부시어린이사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026년 9월 15일

발행팀: 어린이급식 1팀

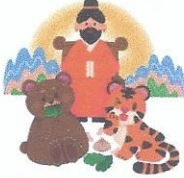
10월시간연장식(만1~2세)

▶저녁식단은 만1~2세 1끼열량 (240~260kcal)을 충족시킬 수 있도록 작성 되었습니다.

공지사항

※시간연장식(만1~2세)와 시간연장식(만3~5세)은 거의 같은 메뉴로 이루어진 식단으로 **파란색**으로 표시한 메뉴는 연령에 따라 각각 구성한 메뉴이니 참고해주시기 바랍니다.

※()안에 있는 김치는 원의사정에 맞게 선택해서 기입 가능합니다. 실제 제공하는 김치로 표기 바랍니다.
예시) (배추김치) → 배추김치 또는 깍두기로 제공 /배추김치 → 배추김치로 제공

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
저녁	▶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.			차조밥	백미밥	개천절 
열량/단백질				두부된장국⑤⑥	느타리버섯찌개	
날짜				삼치카레구이②⑤⑥⑫⑮⑯	순살닭갈비⑤⑥⑮	
				고구마조림⑤⑥	아욱나물⑤⑥	
				(깍두기)⑨	깍두기⑨	
				253/12	254/12	
날짜	5	6	7	8	9	10
저녁	대체공휴일	흑미밥	백미밥	기장밥		새우굴소스볶음밥⑤⑨⑯
열량/단백질		애호박된장국⑤⑥	콩나물김치국⑤⑨	감자맑은국⑤⑥		실파장국⑤⑥
날짜		두부완자전①⑤⑥	돼지고기볶음우동⑤⑥⑩⑮	닭살양파구이⑤⑮		춘권튀김⑤⑥⑩
		상추사과무침⑤⑥	고사리나물⑤⑥	건새우볶음⑤⑥⑨		(깍두기)⑨
		깍두기⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨		
		262/10	266/8	255/13		248/10
날짜	12	13	14	15	16	17
저녁	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	양배추참치덮밥①⑤⑥
열량/단백질	들깨묵국⑤⑥	모듬어묵국⑤⑥	시금치된장국⑤⑥	물만두국①⑤⑥⑩	배추된장국⑤⑥	북엇국⑤⑥
날짜	쇠고기당면볶음⑤⑥⑮	채소달걀찜①	고등어구이⑤⑥⑦	돈육청경채볶음⑤⑥⑩	닭살버터구이②⑮	오이나물
	우영조림⑤⑥	근대나물⑤⑥	열무나물⑤⑥	과일샐러드①⑤	어묵볶음⑤⑥	깍두기⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨	(깍두기)⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	
	249/12	251/12	258/12	260/12	264/13	255/15
날짜	19	20	21	22	23	24
저녁	백미밥	돈육가지덮밥⑤⑥⑩	백미밥	기장밥	백미밥	백미밥
열량/단백질	근대된장국⑤⑥	무채국⑤⑥	버섯된장국⑤⑥	참치미역국⑤⑥	콩비지찌개①⑤	청경채맑은국
날짜	치즈달걀말이①②⑤	감자조림⑤⑥	쇠고기꼭창⑤⑥⑫⑮	들기름두부구이⑤	돈육양배추찜⑤⑥⑩	게살팽이전①⑤⑥⑧
	미역줄기볶음⑤⑥	배추김치⑨	배추나물⑤⑥	단호박샐러드①⑤	열갈이나물⑤⑥	참나물유부무침⑤⑥
	(깍두기)⑨		깍두기⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨	(깍두기)⑨
	256/9	270/10	265/10	253/8	263/8	252/10
날짜	26	27	28	29	30	31
저녁	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑯
열량/단백질	맑은육개장⑤⑥⑮	버섯당면국	바지락된장국⑤⑥⑩	근대맑은국⑤⑥	아욱된장국⑤⑥	달걀찜국①
날짜	마파두부⑤⑥⑮	돈육달걀조림①⑤⑥⑩	닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮	쇠고기숙주찜⑤⑥⑮	가자미데리야끼조림⑤⑥⑫⑮⑯	단호박튀김⑤⑥
	느타리버섯볶음⑤⑥	시금치나물⑤⑥	어묵조림⑤⑥	우영볶음⑤⑥	무나물	(깍두기)⑨
	(배추김치)⑨	(깍두기)⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	
	256/10	254/12	250/20	250/9	248/11	266/9

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	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품					어육가공품					
고등어										어묵	참치(다랑어)	게맛살				
국내산										연육 일 경우 제외	산	연육 일 경우 제외				
일대르기 유발식품	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧개⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲젓 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.															