

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

10월 일반식(0~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

식단의견소통방

2026년 3월 식단부러
식단의견소통방 운영합니다.
보내주시 의견을 모아
식단운영에 참고하겠습니다.



요 일	월	화	수	목	금
날 짜				1	2
오전간식				당근양파죽+배	쇠고기채소죽⑩
점 심				백미밥	백미밥
오후간식				콩비지찌개①⑤	감자된장국⑤⑥
열량/단백질				새우살전①⑤⑥⑨	돼지고기수육⑤⑥⑩
날 짜				오이나물	양배추쌈
오전간식				배추김치⑨	깍두기⑨
점 심				버섯크림리조뜨②	채소모듬①②⑤⑥&우유②
오후간식				391/12	430/18
열량/단백질					
날 짜	5(대체휴일)	6	7 (생일파티)	8	9(한글날)
오전간식		가지죽+샤인머스켓	모듬채소죽	양배추죽+배	
점 심		백미밥	백미밥	쇠고기짜장면②⑤⑥⑩⑫⑬	
오후간식		닭곰탕⑫	북어미역국⑤⑥	미소장국⑤⑥	
열량/단백질		어묵채볶음⑤⑥	치킨스테이크⑤⑥⑫	스크램블에그①②⑤	
날 짜		브로콜리숙회	모듬채소구이	배추김치⑨	
오전간식				배추김치⑨	
점 심				채소전①⑤⑥+보리차	
오후간식				롤케이크①②⑤⑥&어린이주스	
열량/단백질				395/20	404/18
날 짜	12	13	14	15	16
오전간식	닭죽+사과	김채소죽+단감	연두부+간장⑤⑥+샤인머스켓	청경채죽+키위	감자당근죽
점 심	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
오후간식	새우살미역국⑤⑥⑨	애호박맑은국	열무된장국⑤⑥	북어무국⑤⑥	버섯된장국⑤⑥
열량/단백질	두부양념조림⑤⑥	소불고기⑤⑥⑫	돈육잡채⑤⑥⑩	오리고기부추찜⑤⑥	돼지갈비찜⑤⑥⑩
날 짜	감자채볶음⑤⑥	시금치나물⑤⑥	김자반⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	콩나물무침⑤⑥
오전간식	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨
점 심	찐고구마&우유②	잔치국수⑤⑥	채소달걀오믈렛①②⑤	떠먹는요구르트②+바나나	우유식빵①②⑤⑥&우유②
오후간식	404/14	404/16	399/16	406/18	409/17
열량/단백질					
날 짜	19	20	21	22	23
오전간식	게살채소죽+멜론	콩나물죽+바나나	채소스타크&떠먹는요구르트②	쇠고기미역죽+샤인머스켓	애호박죽
점 심	백미밥	백미밥	사과카레라이스②⑤⑥⑫⑬⑭	백미밥	백미밥
오후간식	근대된장국⑤⑥	들깨무채국⑤⑥	유부장국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥	순두부맑은국⑤
열량/단백질	닭가슴살스테이크②⑤⑥⑫	돼지고기채소볶음⑤⑥⑩	달걀장조림①⑤⑥	순살고등어조림⑤⑥	수제완자구이①⑤⑥⑩⑫
날 짜	모듬채소구이	열무나물⑤⑥	배추김치⑨	새송이버섯나물⑤⑥	건파래자반
오전간식	깍두기⑨	배추김치⑨		깍두기⑨	배추김치⑨
점 심	찐감자&우유②	쌀씨리얼+우유②	꼬마물만두찜⑤⑥⑩+배	한입채소주먹밥⑤+어린이주스	치즈빵①②⑤⑥&우유②
오후간식	414/21	410/15	434/17	411/13	440/18
열량/단백질					
날 짜	26	27	28	29	30
오전간식	두부양파죽+사과	표고버섯죽+배	치즈채소죽②+샤인머스켓	참치채소죽+반시	다진우영죽
점 심	백미밥	백미밥	볶은채소비빔밥	백미밥	백미밥
오후간식	쇠고기무국⑤⑥⑫	시금치된장국⑤⑥	&다진고기양념장⑤⑥⑩	설렁탕⑫	미역국⑤⑥
열량/단백질	다진채소달걀말이①⑤	순살달걀비⑤⑥⑫	감자양파국⑤⑥	온두부찜+양념장⑤⑥	돼지목살양념구이⑤⑥⑩
날 짜	아기멸치조림⑤⑥	배추나물⑤⑥	김구이	가지무침⑤⑥	숙주나물⑤⑥
오전간식	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	깍두기⑨
점 심	찐단호박&두유⑤	떠먹는요구르트②+시리얼	미니쌀국수⑫	삶은달걀①&우유②	쌀식빵①②⑥&우유②
오후간식	414/19	396/19	412/15	402/21	417/16
열량/단백질					

원산지표시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	잡쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산		
	수산물					식육가공품					어육가공품					
	고등어	새우									어묵	참치(캔)				
노르웨이산	원양산									연육 일경우제외	원양산					

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