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

의정부도담어린이집

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

11월 일반식(0~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

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

요 일	월	화	수 (생일파티)	목	금
날 짜	2	3	4	5	6
오전간식	들깨감자죽+감귤	양배추치즈죽+단감	당근양파죽+사과	미역죽+바나나	김채소죽+배
점 심	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	아욱된장국⑤⑥	콩나물국⑤⑨	버섯미역국⑤⑥	버섯된장국⑤⑥	맑은닭개장⑤⑥⑮
	쇠고기오이볶음⑤⑯	순살삼치조림⑤⑥	소불고기⑤⑥⑯	함박스테이크+소스①⑤⑥⑩⑫⑯⑱	데친두부+간장⑤⑥
	도토리묵무침⑤⑥	감자채볶음⑤⑥	콩나물무침⑤⑥	양배추볶음⑤	브로콜리숙회
	깍두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨
오후간식	찐고구마&우유②	한입김가루주먹밥⑤⑥+보리차	롤케이크①②⑤⑥&우유②	쌀씨리얼+우유②	모닝빵①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	434/13	395/18	400/12	394/16	397/18
날 짜	9	10	11	12	13
오전간식	두부채소죽+샤인머스켓	열무된장죽+배	떠먹는요구르트②+바나나	버섯죽	다진연근죽
점 심	백미밥	백미밥	채소하라이스②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	백미밥	백미밥
	꼬마물만두국⑤⑥⑩	순두부백탕①⑤	미소장국⑤⑥	황태뭇국⑤⑥	배추된장국⑤⑥
	새우살버터구이②⑨	돼지고기채소조림⑤⑥⑩	스크램블에그①②⑤	닭다리살소금구이⑤⑮	소불고기⑤⑥⑯
	김자반⑤⑥	시금치나물⑤⑥	배추김치⑨	콘샐러드①⑤⑥	콩나물무침⑤⑥
	배추김치⑨	배추김치⑨		배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	찐감자&우유②	바나나팬케이크①②⑤⑥⑩&우유②	미니우동⑤⑥	연두부+간장⑤⑥+배	크로와상①②⑥&우유②
열량/단백질	393/18	406/20	391/16	406/22	433/16
날 짜	16	17	18	19	20
오전간식	무죽+사과	부추양파죽+감귤	시금치죽+배	찹쌀근대죽+키위	양배추죽
점 심	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	미역국⑤⑥	쇠고기된장국⑤⑥⑯	애호박맑은국	열무된장국⑤⑥	콩비지찌개①⑤
	다진고기두부조림⑤⑥⑩	다진채소달걀말이①⑤	오리간장불고기⑤⑥	수제동그랑땡전①⑤⑥⑩	순살임연수조림⑤⑥
	느타리버섯볶음⑤⑥	숙주나물⑤⑥	청포묵무침⑤⑥	건파래자반	오이나물
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	깍두기⑨
오후간식	찐단호박&우유②	한입참치주먹밥⑤+매실차	감자샐러드①⑤	떠먹는요구르트②+블루베리	우유식빵①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	398/16	407/19	412/15	394/20	425/18
날 짜	23	24	25	26	27
오전간식	달걀채소죽+샤인머스켓	가지죽+배	떠먹는요구르트②+바나나	고구마죽+감귤	브로콜리죽
점 심	백미밥	백미밥	표고버섯콩나물밥+양념장⑤⑥	백미밥	백미밥
	근대된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥	시금치맑은국	닭살뭇국⑮
	닭살채소볶음⑤⑥⑮	돈사태간장찜⑤⑥⑩	새우살채소전①⑤⑥⑨	소고기채소볶음⑤⑥⑯	두부구이⑤
	다진우엉조림⑤⑥	청경채나물⑤⑥	깍두기⑨	김구이	가지나물⑤⑥
	깍두기⑨	깍두기⑨		배추김치⑨	배추김치⑨
오후간식	찐고구마&우유②	미니쌀국수⑯	꼬마물만두찜⑤⑥⑩+토마토	삶은달걀①&두유⑤	소보로빵①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	408/14	402/18	405/19	405/21	412/15
날 짜	30				
오전간식	닭죽+사과				
점 심	백미밥				
	감자양파국⑤⑥				
	치즈달걀찜①②				
	잔멸치볶음⑤⑥				
	배추김치⑨				
오후간식	찐단호박&우유②				
열량/단백질	396/18				



원산지표시	쌀					콩류				쇠고기	육류			배추김치
	밥	죽	흑미	현미	찹쌀	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				
	삼치	새우	임연수			함박스테이크	동그랑땡			참치(캔)	어묵			
	국내산	원양산	국내산			국내산	국내산			원양산	연육 일 경우제외			

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.