



원산지 표시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치		
	밥	죽	옥미	현미	찰쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물					식육가공품					어육가공품						
	고등어					돼지떡갈비	둥그랑명				게맛살	어묵	생선까스(대우)	참치(켄)			
	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) ⑲잔																
	※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																

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

2026년 10월 유아 식단표 (만3~5세)

식단의견소통합

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



요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3(개천절)
오전간식	점심 및 2회 간식 식단은 만3~5세 하루 영양섭취량 1400kcal의 약46%(600~680kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.			사과	양배추죽	
점심				차조밥	백미밥	
				아욱맑은국⑤⑥	쇠고기미역국⑤⑥⑬	
				달걀채소볶음⑤⑥⑮	볼어묵조림⑤⑥	
				느타리버섯나물⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥	
오후간식				깍두기⑨	배추김치⑨	
열량/단백질				토마토치즈카프레제②⑫	모닝빵①②⑥&유기농우유②	
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식		배	씨리얼⑤⑥&유기농우유②	바나나		두유⑤
점심		흑미밥	백미밥	기장밥		쇠고기무밥&양념⑤⑥⑬
		순두부백탕①⑤	건새우된장국⑤⑥⑨	유부맑은국⑤		다시마양파국⑤⑥
		간장제육볶음⑤⑥⑩	순살찜닭⑤⑥⑮	생선까스&소스①⑤⑥		배추전①⑤⑥
		콩나물무침⑤⑥	애호박볶음⑤⑥	오이지무침		깍두기⑨
오후간식				배추김치⑨		
열량/단백질				미니쌀국수⑬	약과①②⑤⑥&유기농우유②	
날짜	12	13	14(국없는 날)	15	16	17
오전간식	바나나	샤인머스켓	당근&파파야 요구르트②	방울토마토⑫&유아치즈②	청경채죽	두유⑤
점심	잔멸치주먹밥	수수밥	돈육하리파이스⑤⑥⑩⑫⑬⑮	차조밥	백미밥	날치알채소볶음⑤⑥
	소시지채소볶음⑤⑥⑩⑮⑯	열무된장국⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	버섯된장국⑤⑥	달걀국①	우동장국⑤⑥
	깍두기⑤⑥⑩	고등어무조림⑤⑥⑦	마카로니샐러드①⑤⑥	달걀조림⑤⑥⑮	쇠불고기⑤⑥⑬	동그랑땡①⑤⑥⑩⑮⑯
	유기농주스	청포묵김무침⑤⑥	배추김치⑨	취나물무침	숙주나물⑤⑥	배추김치⑨
오후간식	치즈빵①&유기농우유②	배추김치⑨		배추김치⑨	배추김치⑨	
열량/단백질				토마토스프케이크②⑤⑥⑫⑬⑮⑯	크림빵①②⑤⑥&유기농우유②	
날짜	596/18	603/24	634/22	673/22	661/26	408/25
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	키위&유아치즈②	배	사과	바나나	쌀씨리얼&유기농우유②	두유⑤
점심	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥	돈육채소덮밥⑤⑥⑩
	들깨미역국⑤⑥	배추맑은국	감자양파국	얼갈이된장국⑤⑥	참치미역국⑤⑥	콩나물된장국⑤⑥
	달걀채소구이⑤⑮	쇠고기양송이볶음⑤⑥⑬	두부참치조림⑤⑥	돼지고기사태찜⑤⑥⑩	돼지불고기⑤⑥⑩	양상추샐러드&드레싱⑫
	가지나물⑤⑥	오이무침⑤⑥	김자반⑤⑥	양배추나물⑤⑥	시금치나물	깍두기⑨
	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	
오후간식	미니우동⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥	찐단호박&유기농우유②	콩비지채소전①⑤⑥⑨	롤케이크①②⑥&유기농우유②	
열량/단백질						
날짜	603/23	618/26	604/23	613/25	687/24	390/17
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	방울토마토⑫	샤인머스켓	견과류&파파야 요구르트②	사과	호박죽	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	안매운김치볶음밥⑤⑨
	시금치된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	황태국	두부된장국⑤⑥	설렁탕⑩	팽이버섯미소국⑤⑥
	돈육갈채⑤⑥⑩	순살달걀비⑤⑥⑮	쇠고기우영볶음⑤⑥⑬	순살가자미구이⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	달걀후라이①⑤
	무나물	브로콜리숙회①⑤⑥	숙주나물⑤⑥	감자채볶음⑤⑥	김구이	깍두기⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	
오후간식	햇케이크①②⑤⑥&두유⑤	스크램블에그①②⑤&유기농우유②	씨리얼⑤⑥&유기농우유②	잔치국수⑤⑥	우유스타방①②⑤⑥&유기농우유②	
열량/단백질						
날짜	600/20	636/32	601/26	646/30	624/22	402/14
공지사항	▶과일, 떡, 빵, 김치류, 제철식재료 속 (괄호)는 동일식품군, 동일조리법으로 변경 가능하며, 계획된 식단으로 변경 후 괄호 삭제하고 제공해주세요. ▶단체급식 특성상 질병 외 기호에 따른 개별 맞춤 급식 제공은 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.					

원산지 표시	쌀					콩류				최고기		육류			배추김치	
	밥	죽	옥미	현미	참쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품					어육가공품					
고등어					돼지땃갈비	통그랑뎡				게맛살	어묵	생선까스 (대구)	참치(캔)			
	국내산					국내산	국내산				연육 일 경우제외	연육 일 경우제외	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) ⑲참 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.															