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

공립 탑석한빛어린이집

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

2026년 11월 영아 식단표 (만1~2세)

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

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	사과	크림스프&조각식빵①②⑤⑥⑬⑯	배	귤	바나나	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨	기장밥	백미밥	달걀양파덮밥①⑤⑥
	애호박된장국⑤⑥	근대맑은국⑤⑥	청경채두부국⑤	미역국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥	우동장국⑤⑥
	오리채소볶음⑤⑥	쇠고기당면볶음⑤⑥⑯	동그랑땡①②⑤⑥⑩⑯	순살찜닭⑤⑥⑮	돼지불고기⑤⑥⑩	맛살샐러드①⑤⑥⑧
	새송이버섯무침⑤⑥	오이무침⑤⑥	깍두기⑨	무나물	콩나물무침⑤⑥	배추김치⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨		배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	찹쌀유과①②⑤⑥&유기농우유②	미니우동⑤⑥	찐감자&유기농우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	치즈빵①②⑤⑥&유기농우유②	
열량/단백질	420/13	395/17	417/18	395/16	390/16	290/12
날 짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	사과	샤인머스켓&유아치즈②	씨리얼⑤⑥&유기농우유②	방울토마토⑫	당근죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	채소볶음밥⑤⑥
	두부새우젓국⑤⑨	달걀국①	설렁탕⑯	아욱된장국⑤⑥	유부맑은국⑤	근대된장국⑤⑥
	순살닭갈비⑤⑥⑮	삼치카레구이②⑤⑥⑫⑯⑱	어묵조림⑤⑥	돼지고기수육⑤⑥⑩	함박스테이크&소스①⑤⑥⑩⑫⑯⑱	군만두⑤⑥⑩⑯
	시금치나물⑤⑥	건파래자반	브로콜리숙회&흑임자소스①⑤⑥	양배추쌈	숙주나물⑤⑥	깍두기⑨
	깍두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥	미니수제비⑥	찐고구마&보리차	감자채전⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥&유기농우유②	
열량/단백질	394/16	391/20	442/15	390/17	445/20	270/10
날 짜	16	17	18(국없는 날)	19	20(생일잔치)	21
오전간식	샤인머스켓&유기농우유②	배	오이스틱&떠먹는요구르트②	귤	배	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	돈육짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯	기장밥	백미밥	매생이칼국수⑥
	황태뭇국⑤⑥	콩나물국⑤⑨	게살양파볶음①⑤⑥⑧	들깨버섯국⑤⑥	북어미역국⑤⑥	추가밥
	달걀조림①⑤⑥	오리불고기⑤⑥	무생채	소고기채소조림⑤⑥⑯	돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯	메밀전병③⑤⑥⑨⑩
	김자반⑤⑥	미역줄기볶음⑤⑥	배추김치⑨	오이무침⑤⑥	양상추샐러드⑤⑥	깍두기⑨
	깍두기⑨	배추김치⑨		배추김치⑨	배추김치⑨	
오후간식	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩⑯	찐단호박&둥글레차	미니어묵탕⑤⑥	콜커피①②⑤⑥&유기농주스	
열량/단백질	442/20	397/14	392/18	392/20	392/13	340/15
날 짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	배	샤인머스켓	떠먹는요구르트②	사과	바나나	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	감자베이컨볶음밥	콩나물밥&양념장⑤⑥
	열무된장국⑤⑥	소고기미역국⑤⑥⑯	배추된장국⑤⑥	닭곰탕⑮	떡갈비구이⑤⑥⑯	시래기된장국⑤⑥
	돼지갈비찜⑤⑥⑩	참치당근볶음⑤⑥	임연수엿장조림⑤⑥	두부구이&양념장⑤⑥	유기농주스	미니돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯
	숙주나물⑤⑥	얼갈이나물⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	애호박나물⑤⑨		배추김치⑨
	깍두기⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	배추김치⑨		
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥&두유⑤	채소주먹밥⑤	고구마맛탕⑤&매실차	구운달걀①&유기농우유②	미니단팥빵①②⑥&유기농우유②	
열량/단백질	436/19	394/14	413/13	415/25	440/14	339/14
날 짜	30					
오전간식	배					
점 심	백미밥					
	어묵국⑤⑥					
	치즈달걀찜①②					
	잔멸치볶음⑤⑥					
	배추김치⑨					
오후간식	씨리얼⑤⑥&유기농우유②					
열량/단백질	395/18					



▸점심 및 2회 간식 식단은 만1~2세 하루 영양섭취량 900kcal의 약45%(390~440kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.

공지사항
▶과일, 떡, 빵, 김치류, 제철식재료 속 (괄호)는 동일식품군, 동일조리법으로 변경가능하며, 계획된 식단으로 변경 후 괄호 삭제하고 제공해주세요.
▶단체급식 특성상 질병 외 기호에 따른 개별 맞춤 급식제공은 어려운 점 양해 부탁드리며, 식품 알레르기가 있는 경우, 사전에 식단표를 확인하시어 교사에게 관련 정보를 전달해 주시고, 가정에서도 해당 식품 섭취 시 주의하도록 지도해 주시기 바랍니다.

원산지표시

쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치	
밥	죽	흑미	현미	찹쌀	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					
삼치				동그랑땡	함박스테이크	미니돈까스			게맛살	어묵	참치(캔)	해물완자		
국내산				국내산	국내산	국내산			연육 일 경우제외	연육 일 경우제외	원양산	국내산		

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.

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

공립 탑석한빛어린이집

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

2026년 11월 유아 식단표 (만3~5세)

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

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	사과	크림스프&조각빵①②⑤⑥⑬⑯	배	귤	바나나	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨	기장밥	백미밥	달걀양파덮밥①⑤⑥
	애호박된장국⑤⑥	근대맑은국⑤⑥	청경채두부국⑤	미역국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥	우동장국⑤⑥
	오리채소볶음⑤⑥	쇠고기당면볶음⑤⑥⑯	동그랑땡①②⑤⑥⑩⑯	순살찜닭⑤⑥⑮	돼지불고기⑤⑥⑩	맛살샐러드①⑤⑥⑧
	새송이버섯무침⑤⑥	오이무침⑤⑥	깍두기⑨	무나물	콩나물무침⑤⑥	배추김치⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨		배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	찹쌀유과①②⑤⑥&유기농우유②	미니우동⑤⑥	찐감자&유기농우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	치즈빵①②⑤⑥&유기농우유②	
열량/단백질	608/18	604/26	606/26	605/24	601/24	413/17
날 짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	사과	샤인머스켓&유아치즈②	씨리얼⑤⑥&유기농우유②	방울토마토⑫	당근죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	채소볶음밥⑤⑥
	두부새우젓국⑤⑨	달걀국①	설렁탕⑯	아욱된장국⑤⑥	유부맑은국⑤	근대된장국⑤⑥
	순살닭갈비⑤⑥⑮	삼치카레구이②⑤⑥⑫⑯⑱	어묵조림⑤⑥	돼지고기수육⑤⑥⑩	함박스테이크&소스①⑤⑥⑩⑫⑮⑱	군만두⑤⑥⑩⑯
	시금치나물⑤⑥	건파래자반	브로콜리숙회&흑임자소스①⑤⑥	양배추쌈	숙주나물⑤⑥	깍두기⑨
	깍두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥	미니수제비⑥	찐고구마&보리차	감자채전⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥&유기농우유②	
열량/단백질	602/25	602/30	679/24	601/26	670/30	383/13
날 짜	16	17	18(국없는 날)	19	20(생일잔치)	21
오전간식	샤인머스켓&유기농우유②	배	오이스틱&떠먹는요구르트②	귤	배	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	돈육짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯	기장밥	백미밥	매생이칼국수⑥
	황태뭇국⑤⑥	콩나물국⑤⑨	게살양파볶음①⑤⑥⑧	들깨버섯국⑤⑥	북어미역국⑤⑥	추가밥
	달걀조림①⑤⑥	오리불고기⑤⑥	무생채	소고기채소조림⑤⑥⑯	돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯	메밀전병③⑤⑥⑨⑩
	김자반⑤⑥	미역줄기볶음⑤⑥	배추김치⑨	오이무침⑤⑥	양상추샐러드⑤⑥	깍두기⑨
	깍두기⑨	배추김치⑨		배추김치⑨	배추김치⑨	
오후간식	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩⑯	찐단호박&둥글레차	미니어묵탕⑤⑥	콜커피①②⑤⑥&유기농주스	
열량/단백질	646/30	610/22	607/28	603/31	602/21	489/22
날 짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	배	샤인머스켓	견과류&떠먹는요구르트②	사과	바나나	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	감자베이컨볶음밥	콩나물밥&양념장⑤⑥
	열무된장국⑤⑥	소고기미역국⑤⑥⑯	배추된장국⑤⑥	닭곰탕⑮	떡갈비구이⑤⑥⑯	시래기된장국⑤⑥
	돼지갈비찜⑤⑥⑩	참치당근볶음⑤⑥	임연수엿장조림⑤⑥	두부구이&양념장⑤⑥	유기농주스	미니돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯
	숙주나물⑤⑥	얼갈이나물⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	애호박나물⑤⑨		배추김치⑨
	깍두기⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	배추김치⑨		
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥&두유⑤	채소주먹밥⑤	고구마맛탕⑤&매실차	구운달걀①&유기농우유②	미니단팥빵①②⑥&유기농우유②	
열량/단백질	636/28	606/22	640/19	603/37	657/21	489/20
날 짜	30					
오전간식	배					
점 심	백미밥					
	어묵국⑤⑥					
	치즈달걀찜①②					
	잔멸치볶음⑤⑥					
	배추김치⑨					
오후간식	씨리얼⑤⑥&유기농우유②					
열량/단백질	605/28					



▸점심 및 2회 간식 식단은 만3~5세 하루 영양섭취량 1400kcal의 약46%(600~680kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성 되었습니다.

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 부탁드리며, 식품 알레르기가 있는 경우, 사전에 식단표를 확인하시어 교사에게 관련 정보를 전달해 주시고, 가정에서도 해당 식품 섭취 시 주의하도록 지도해 주시기 바랍니다.

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

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.