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

공립리듬숲어린이집

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

11월 죽식(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

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

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4 생일	5	6	7
오전간식	참치채소죽	크림스프&조각식빵①②⑤⑥⑮⑯	사과	바나나	연근죽	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥	달걀양파덮밥①⑤⑥
	애호박된장국⑤⑥	근대맑은국⑤⑥	버섯미역국⑤⑥	미역국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥	우동장국⑤⑥
	오리채소볶음⑤⑥	쇠고기당면볶음⑤⑥⑯	소불고기⑤⑥⑯	순살찜닭⑤⑥⑮	돼지불고기⑤⑥⑩	맛살샐러드①⑤⑥⑧
	새송이버섯무침⑤⑥	오이무침⑤⑥	콩나물무침⑤⑥	무나물	콩나물무침⑤⑥	배추김치⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	찹쌀유과①②⑤⑥&우유②	미니우동⑤⑥	케이크①②⑤⑥&우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	치즈빵①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	440/15	395/17	431/15	395/16	441/17	290/12
날 짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	우엉죽	샤인머스켓&유아치즈②	참깨죽	배⑫	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	깍두기 ⑨	배추김치⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥	미니수제비⑥	찐고구마&보리차	감자채전⑤⑥	빵(모닝빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	442/17	391/20	408/14	390/17	445/20	270/10
날 짜	16	17	18(국없는 날)	19	20	21
오전간식	미역죽	배	시금치죽⑤⑥	귤	새우죽⑨	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	돈육짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯	기장밥	백미밥	매생이칼국수⑥
	황태뭇국⑤⑥	콩나물국⑤⑨	게살양파볶음①⑤⑥⑧	들깨버섯국⑤⑥	두부된장국⑤⑥	추가밥
	메추리알조림①⑤⑥	오리불고기⑤⑥	무생채	소고기채소조림⑤⑥⑯	닭살파프리카볶음⑤⑥⑮	메밀전병③⑤⑥⑨⑩
	김자반⑤⑥	미역줄기볶음⑤⑥	배추김치⑨	오이무침⑤⑥	청경채나물⑤⑥	깍두기⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨		배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩⑯	찐단호박&둥글레차	미니어묵탕⑤⑥	소보로빵①②④⑥&우유②	
열량/단백질	421/19	397/14	398/16	392/20	420/24	340/15
날 짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	달걀죽①	샤인머스켓	아욱죽	사과	가지죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	콩나물밥&양념장⑤⑥
	열무된장국⑤⑥	소고기미역국⑤⑥⑯	배추된장국⑤⑥	닭곰탕⑮	감자맑은국⑤⑥	시래기된장국⑤⑥
	돼지갈비찜⑤⑥⑩	참치당근볶음⑤⑥	임연수엿장조림⑤⑥	두부구이&양념장⑤⑥	해물완자전①②⑤⑥⑨⑰⑱	미니돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯
	숙주나물⑤⑥	얼갈이나물⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	애호박나물⑤⑨	시금치나물⑤⑥	배추김치⑨
	배추김치⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥&두유⑤	채소주먹밥⑤	고구마맛탕⑤&매실차	구운달걀①&우유②	크로와상①②⑥&우유②	
열량/단백질	441/18	394/14	424/11	415/25	439/15	339/14
날 짜	30					
오전간식	닭살채소죽⑤⑥⑮					
점 심	백미밥					
	어묵국⑤⑥					
	치즈달걀찜①②					
	잔멸치볶음⑤⑥					
	배추김치⑨					
오후간식	씨리얼⑤⑥&우유②					
열량/단백질	435/20					



공지사항

▶월 1회 국 없는 날 식단을 제공합니다. 추후 이와 관련된 사항이 변경될 수 있습니다.

▶건강과일로 인해 추후 이와 관련된 사항이 변경될 수 있습니다.

▸점심 및 2회 간식 식단은 만1~2세 하루 영양섭취량900kcal의약45%(390~440kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.

원산지표시

쌀					콩류				쇠고기	육류			배추김치	
밥	죽	흑미	현미	찹쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식육가공품			어육가공품			
동그랑땡	함박스테이크	미니돈까스	게맛살	어묵	참치(캔)	해물완자
돈육(국내산)	돼지(국내산),소(호주산)	돈육(국내산)	연육(외국산)	어육(베트남산)	원양산	연육(외국산)

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.

발행처:의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 10월 15일
발행팀: 어린이급식 1팀

11월시간연장식(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 파란색으로 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	2	3	4	5	6	7
저녁	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥	돼지고기연근볶음밥⑤⑥⑩
	조갯살미역국⑤⑥⑱	새송이버섯찌개⑤⑥	물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱	두부된장국⑤⑥	들깨뭇국⑤⑥	콩나물김칫국⑤⑨
	너비아니구이⑤⑥⑩⑯	훈제오리고구마조림⑤⑥	소고기오이볶음⑤⑥⑯	새우살감자볶음⑤⑥⑨	닭살청경채볶음⑤⑥⑮	얼갈이나물⑤⑥
	양배추나물⑤⑥	애호박나물⑤⑨	근대나물⑤⑥	얼갈이나물⑤⑥	과일샐러드①⑤	깍두기⑨
	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	
열량/단백질	242/8	247/8	253/14	245/15	250/11	255/13
날짜	9	10	11	12	13	14
저녁	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	쇠고기숙주덮밥⑤⑥⑯
	다시마양팟국⑤⑥	시금치된장국⑤⑥	황태뭇국⑤⑥	모듬어묵국⑤⑥	양배추된장국⑤⑥	순두부찌개①⑤
	맛살채소전①⑤⑥⑧	닭살고구마조림⑤⑥⑮	순살삼치조림⑤⑥	쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯	돈육감자볶음⑤⑥⑩	춘권튀김⑤⑥
	도토리묵무침⑤⑥	참나물무침⑤⑥	숙주유부무침⑤⑥	연근조림⑤⑥	아욱나물⑤⑥	깍두기⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	
열량/단백질	244/6	247/12	254/17	253/10	246/12	260/14
날짜	16	17	18	19	20	21
저녁	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥	삼색나물비빔밥⑤⑥
	참치미역국⑤⑥	미소장국⑤⑥	콩가루배춧국⑤⑥	게살달걀국①⑤⑥⑧	북어뭇국⑤⑥	새우살된장국⑤⑥⑨
	치즈돈까스 ①②⑤⑥⑩⑫⑯	두부완자전①⑤⑥⑩	오리고기부추찜⑤⑥	돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑱	쇠불고기⑤⑥⑯	연두부+양념장⑤⑥
	마카로니샐러드①⑤	버섯볶음⑤⑥	콩나물무침⑤⑥	청경채나물⑤⑥	어묵볶음⑤⑥	깍두기⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	
열량/단백질	267/11	245/11	238/11	262/16	253/12	245/14
날짜	23	24	25	26	27	28
저녁	백미밥	수수밥	백미밥	추가밥	백미밥	크래미채소덮밥①⑤⑥⑧
	들깨무챗국	숙주된장국⑤⑥	얼갈이맑은국⑤⑥	수제비⑥	애호박된장국⑤⑥	시금치맑은국
	채소달걀말이①⑤	돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫	쇠고기메추리알장조림①⑤⑥⑯	임연수버터구이②⑥	두부강정⑤⑥⑫	숙주무침⑤⑥
	시금치나물⑤⑥	열무나물⑤⑥	양배추당근볶음⑤⑥	고구마샐러드①⑤	상추사과무침⑤⑥	배추김치⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	
열량/단백질	239/10	239/11	252/9	261/8	265/7	241/9
날짜	30					
저녁	백미밥					
	근대된장국⑤⑥					
	돈육양파구이⑩					
	무쌈					
	배추김치⑨					
열량/단백질	241/13					



원산지표시	쌀					콩류				쇠고기	육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	찹쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식육가공품		어육가공품		
너비아니	치즈돈까스	맛살	어묵	참치(다랑어)
돼지(국내산)	돈육(국내산)	연육(외국산)	어육(베트남산)	원양산

알레르기 유발식품 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣

※아황산류는표백제,보존료,산화방지제목적으로사용되는식품첨가물의형태로대부분식품에포함되어있습니다.