

발행처 : 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터

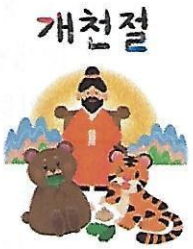
발행일 : 2026년 9월 15일

발행팀 : 어린이급식1팀

10월 이유식(초/중/후기)

▶ 초기 25~30kcal, 중기 60~70kcal, 후기(점심,간식1회) 150~170kcal를 기준으로 작성되었습니다.

식단문의: 031-840-2340

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3(개천절)
초기이유식 (만4~5개월)				양배추미음	양배추미음	
열량/단백질				27/1	27/1	
중기이유식 (만6~8개월)				달걀노른자양파죽①	쇠고기양배추죽⑫	
열량/단백질				69/2	69/3	
후기이유식 (만9~11개월)				달걀노른자양파무른밥①	쇠고기양배추무른밥⑫	
후기간식				퓨레(사과)	아기치즈②	
열량/단백질				168/4	163/9	
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
초기이유식 (만4~5개월)		닭미음⑮	닭미음⑮	오이미음		오이미음
열량/단백질		31/2	31/2	26/1		26/1
중기이유식 (만6~8개월)		닭살당근죽⑮	흰살생선알갈이죽	달걀노른자오이죽①		쇠고기무죽⑫
열량/단백질		65/4	65/3	68/2		68/3
후기이유식 (만9~11개월)		닭살당근무른밥⑮	흰살생선알갈이무른밥	달걀노른자오이무른밥①		쇠고기무른밥⑫
후기간식		퓨레(배)	(찐감자)	퓨레(바나나)		두유죽⑤
열량/단백질		163/7	165/8	164/4		157/7
날짜	12	13	14	15	16	17
초기이유식 (만4~5개월)	사과미음	사과미음	사과미음	청경채미음	청경채미음	청경채미음
열량/단백질	28/1	28/1	28/1	26/1	26/1	26/1
중기이유식 (만6~8개월)	닭살브로콜리죽⑮	쇠고기시금치죽⑫	두부사과죽⑤	닭살청경채죽⑮	쇠고기감자죽⑫	달걀노른자양배추죽①
열량/단백질	66/3	69/4	67/2	63/3	69/3	69/2
후기이유식 (만9~11개월)	닭살브로콜리무른밥⑮	쇠고기시금치무른밥⑫	두부사과무른밥⑤	닭살청경채무른밥⑮	쇠고기감자무른밥⑫	달걀노른자양배추무른밥①
후기간식	(찐고구마)	퓨레(사과)	아기플레인요구르트②	아기치즈②	아기쌀과자⑤⑥	두유죽⑤
열량/단백질	159/6	157/5	154/6	154/9	165/5	166/5
날짜	19	20	21	22	23	24
초기이유식 (만4~5개월)	참쌀미음	참쌀미음	참쌀미음	쇠고기미음⑫	쇠고기미음⑫	쇠고기미음⑫
열량/단백질	26/1	26/1	26/1	31/2	31/2	31/2
중기이유식 (만6~8개월)	닭살참쌀죽⑮	두부애호박죽⑤	쇠고기아욱죽⑫	달걀노른자미역죽①	두부청경채죽⑤	쇠고기당근죽⑫
열량/단백질	69/3	63/2	71/3	69/3	62/2	69/3
후기이유식 (만9~11개월)	닭살참쌀무른밥⑮	두부애호박무른밥⑤	쇠고기아욱무른밥⑫	달걀노른자미역무른밥①	두부청경채무른밥⑤	쇠고기당근무른밥⑫
후기간식	(찐감자)	퓨레(바나나)	(찐단호박)	아기플레인요구르트②	아기치즈②	두유죽⑤
열량/단백질	157/6	156/4	153/6	157/7	153/7	159/7
날짜	26	27	28	29	30	31
초기이유식 (만4~5개월)	시금치미음	시금치미음	시금치미음	감자미음	감자미음	감자미음
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	29/1	29/1	29/1
중기이유식 (만6~8개월)	두부고구마죽⑤	닭살시금치죽⑮	쇠고기버섯죽⑫	흰살생선감자죽	쇠고기단호박죽⑫	닭살양파죽⑮
열량/단백질	69/2	65/4	70/3	67/3	72/3	65/3
후기이유식 (만9~11개월)	두부고구마무른밥⑤	닭살시금치무른밥⑮	쇠고기버섯무른밥⑫	흰살생선감자무른밥	쇠고기단호박무른밥⑫	닭살양파무른밥⑮
후기간식	(찐단호박)	아기플레인요구르트②	아기치즈②	아기온두부찜⑤	아기쌀과자⑤⑥	두유죽⑤
열량/단백질	160/4	151/9	169/8	159/9	154/5	152/7

공지 사항

▶ 기존 메뉴에서 추가 제공하거나 식단표내 ‘()’안에 표시되어 있는 식품은 식단감수 없이 동일 식품군으로 변경가능하며, 반드시 실제 제공된 메뉴명을 표기 바랍니다. 예) 찐감자⇒찐고구마, 퓨레(배)⇒퓨레(사과)

원산지 표시	쌀				콩류			쇠고기		육류		수산물	
	밥	죽	흑미	현미	참쌀	두부	연두부	순두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	명어(흰살생선)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	산	러시아산
일련번호	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기												
유통식품	⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲갯*												

*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.



공지사항	▶과일, 떡, 빵, 김치류, 제철식재료 속 (칼호)는 동일식품군, 동일조리법으로 변경가능하며, 제척된 식단으로 변경 후 칼호 삭제하고 재공해주세요. ▶단체급식 특성상 질병 외 기호에 따른 개별 맞춤 급식제공은 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.	▶점심 및 2회 간식 식단은 만1~2세 하루 영양섭취량900kcal의약45%(390~440kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.
------	---	---

원산지 표시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치		
	밥	죽	흑미	현미	잡쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물					식육가공품					어육가공품						
	고등어					돼지떡갈비	등그랑뎡				게맛살	어묵	생선껍스 (명태)	참치(캔)			
	국내산					국내산	국내산				연육 일 경우 제외	연육 일 경우 제외	러시아산	원양산			
일렉트기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야향산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲갯 *야향산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																



단체
공휴일

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

원산지표시	쌀					콩류				최고기		육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	참쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우/육우/젖소표기	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품				어육가공품						
	고등어					돼지뺨갈비	동그랑땡				게맛살	어묵	생선까스 (명태)	참치(캔)		
	국내산					국내산	국내산				연육 일 경우제외	연육 일 경우제외	러시라산	원양산		
일련표기 유발식품	①난류 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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.															