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

글오더퍼스트어린이집

발행처 : 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026년 10월 15일
발행팀 : 어린이급식1팀

11월 이유식(초/중/후기)

▸초기 25~30kcal, 중기 60~70kcal, 후기(점심,간식1회) 150~170kcal를 기준하여 작성되었습니다.
식단문의: 031-840-2340

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
초기이유식 (만4~5개월)	오이미음	오이미음	오이미음	무미음	무미음	무미음
열량/단백질	26/1	26/1	26/1	27/1	27/1	27/1
중기이유식 (만6~8개월)	쇠고기오이죽⑯	흰살생선양배추죽	달걀노른자양파죽①	쇠고기미역죽⑯	두부연근죽⑤	달걀노른자무죽①
열량/단백질	67/3	63/3	69/2	66/3	68/2	69/2
후기이유식 (만9~11개월)	쇠고기오이무른밥⑯	흰살생선양배추무른밥	달걀노른자양파무른밥①	쇠고기미역무른밥⑯	두부연근무른밥⑤	달걀노른자무무른밥①
후기간식	(찐고구마)	아기치즈②	(찐감자)	퓨레(바나나)	아기플레인요구르트②	두유죽⑤
열량/단백질	171/5	154/8	157/5	169/6	152/6	171/5
날짜	9	10	11	12	13	14
초기이유식 (만4~5개월)	배미음	배미음	배미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
열량/단백질	28/1	28/1	28/1	27/1	27/1	27/1
중기이유식 (만6~8개월)	두부배죽⑤	달걀노른자열무죽①	쇠고기브로콜리죽⑯	닭살느타리버섯죽⑮	쇠고기양배추죽⑯	흰살생선당근죽
열량/단백질	66/2	68/2	70/3	64/4	69/3	63/3
후기이유식 (만9~11개월)	두부배무른밥⑤	달걀노른자열무무른밥①	쇠고기브로콜리무른밥⑯	닭살느타리버섯무른밥⑮	쇠고기양배추무른밥⑯	흰살생선당근무른밥
후기간식	(찐감자)	퓨레(배)	아기플레인요구르트②	아기온두부찜⑤	아기치즈②	두유죽⑤
열량/단백질	150/4	154/4	153/8	153/10	163/9	150/6
날짜	16	17	18	19	20	21
초기이유식 (만4~5개월)	시금치미음	시금치미음	시금치미음	쇠고기미음⑯	쇠고기미음⑯	쇠고기미음⑯
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	31/2	31/2	31/2
중기이유식 (만6~8개월)	달걀노른자미역죽①	쇠고기애호박죽⑯	닭살시금치죽⑮	달걀노른자근대죽①	두부청경채죽⑤	쇠고기감자죽⑯
열량/단백질	69/3	68/3	65/4	69/2	62/2	69/3
후기이유식 (만9~11개월)	달걀노른자미역무른밥①	쇠고기애호박무른밥⑯	닭살시금치무른밥⑮	달걀노른자근대무른밥①	두부청경채무른밥⑤	쇠고기감자무른밥⑯
후기간식	퓨레(사과)	아기치즈②	(찐단호박)	아기플레인요구르트②	아기쌀과자⑤⑥	두유죽⑤
열량/단백질	164/5	171/8	164/8	167/6	158/4	171/6
날짜	23	24	25	26	27	28
초기이유식 (만4~5개월)	고구마미음	고구마미음	고구마미음	애호박미음	애호박미음	애호박미음
열량/단백질	30/1	30/1	30/1	27/1	27/1	27/1
중기이유식 (만6~8개월)	달걀노른자당근죽①	쇠고기얼갈이죽⑯	흰살생선고구마죽	쇠고기무죽⑯	닭살브로콜리죽⑮	두부애호박죽⑤
열량/단백질	65/2	69/3	69/3	68/3	65/4	63/2
후기이유식 (만9~11개월)	달걀노른자당근무른밥①	쇠고기얼갈이무른밥⑯	흰살생선고구마무른밥	쇠고기무무른밥⑯	닭살브로콜리무른밥⑮	두부애호박무른밥⑤
후기간식	(찐고구마)	퓨레(배)	아기플레인요구르트②	퓨레(사과)	아기치즈②	두유죽⑤
열량/단백질	166/4	152/5	159/7	157/6	157/9	155/5
날짜	30					
초기이유식 (만4~5개월)	사과미음					
열량/단백질	28/1					
중기이유식 (만6~8개월)	닭살사과죽⑮					
열량/단백질	67/3					
후기이유식 (만9~11개월)	닭살사과무른밥⑮					
후기간식	(찐단호박)					
열량/단백질	154/7					

☑ 공지사항

▶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	찹쌀	두부	연두부	순두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	명태(흰살생선)	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	산	러시아산	

알레르기 유발식품 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣 ※아황산류는표백제,보존료,산화방지제목적으로사용되는식품첨가물의형태로대부분식품에포함되어있습니다.

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

글로벌퍼스트어린이집

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

11월 죽식A(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

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

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	참치채소죽	크림스프&조각식빵①②⑤⑥⑮⑯	김가루죽	과일(배)	연근죽	두유⑤
	백미밥	흑미밥	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨	기장밥	백미밥	달걀양파덮밥①⑤⑥
	애호박된장국⑤⑥	근대맑은국⑤⑥	청경채두부국⑤	미역국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥	우동장국⑤⑥
점 심	오리채소볶음⑤⑥	쇠고기당면볶음⑤⑥⑯	동그랑땡①②⑤⑥⑩⑯	순살찜닭⑤⑥⑮	돼지불고기⑤⑥⑩	맛살샐러드①⑤⑥⑧
	새송이버섯무침⑤⑥	오이무침⑤⑥	깍두기⑨	무나물	콩나물무침⑤⑥	배추김치⑨
	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨		배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	찹쌀유과①②⑤⑥&우유②	미니우동⑤⑥	(찐감자)&우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	빵(치즈빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	440/15	395/17	440/19	395/16	441/17	290/12
날 짜	9	10	11	12 생일식단	13	14
오전간식	우엉죽	과일(귤)&유아치즈②	참깨죽	과일(샤인머스캣)⑫	당근죽	두유⑤
	백미밥	수수밥	백미밥	백미밥	백미밥	채소볶음밥⑤⑥
	두부새우젓국⑤⑨	달걀국①	설렁탕⑯	쇠고기미역국⑤⑥⑯	유부맑은국⑤	근대된장국⑤⑥
점 심	순살닭갈비⑤⑥⑮	삼치카레구이②⑤⑥⑫⑯⑱	어묵조림⑤⑥	돈육목살구이⑩	함박스테이크&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑱	군만두⑤⑥⑩⑯
	시금치나물⑤⑥	건파래자반	브로콜리유부&흑임자소스①⑤⑥	상추사과무침⑤⑥	숙주나물⑤⑥	깍두기⑨
	깍두기⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥	미니수제비⑥	(찐고구마)&(보리차)	빵(케이크)①②⑤⑥&우유②	빵(모닝빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	442/17	391/20	408/14	413/15	445/20	270/10
날 짜	16	17	18(국없는 날)	19	20	21
오전간식	미역죽	과일(단감)	시금치죽⑤⑥	과일(배)	새우죽⑨	두유⑤
	백미밥	흑미밥	돈육짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯	기장밥	백미밥	매생이칼국수⑥
	황태뭇국⑤⑥	콩나물국⑤⑨	게살채소볶음①⑤⑥⑧	들깨버섯국⑤⑥	두부된장국⑤⑥	추가밥
점 심	달걀조림①⑤⑥	오리불고기⑤⑥	무생채	소고기채소조림⑤⑥⑯	닭살파프리카볶음⑤⑥⑮	메밀전병③⑤⑥⑨⑩
	김자반⑤⑥	미역줄기볶음⑤⑥	배추김치⑨	오이무침⑤⑥	청경채나물⑤⑥	(깍두기)⑨
	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨		깍두기⑨	깍두기⑨	
오후간식	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩⑮	(찐단호박)&(둥글레차)	미니어묵탕⑤⑥	빵(소보로빵)①②④⑥&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	과일(배)	아욱죽	과일(샤인머스캣)	가지죽	두유⑤
	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	콩나물밥&양념장⑤⑥
	열무된장국⑤⑥	소고기미역국⑤⑥⑯	배추된장국⑤⑥	닭곰탕⑮	감자맑은국⑤⑥	시래기된장국⑤⑥
점 심	돼지갈비찜⑤⑥⑩	참치채소볶음⑤⑥	임연수엿장조림⑤⑥	두부구이&양념장⑤⑥	해물완자전①②⑤⑥⑨⑰⑱	미니돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯
	숙주나물⑤⑥	얼갈이나물⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	애호박나물⑤⑨	시금치나물⑤⑥	(배추김치)⑨
	(깍두기)⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨	
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥&우유⑤	김가루주먹밥⑤	고구마맛탕⑤&(옥수수차)	구운달걀①&우유②	빵(크로와상)①②⑥&우유②	
열량/단백질	441/18	394/14	424/11	415/25	439/15	339/14
날 짜	30					
오전간식	닭살채소죽⑤⑥⑮					
	백미밥					
	어묵국⑤⑥					
점 심	치즈달걀찜①②					
	잔멸치볶음⑤⑥					
	(배추김치)⑨					
오후간식	씨리얼⑤⑥&우유②					
열량/단백질	435/20					



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.

▸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	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						
						동그랑땡	함박스테이크	미니돈까스			게맛살	어묵	참치(캔)	해물완자		
						국내산	국내산	국내산			연육 일경우제외	연육 일경우제외	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

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

11월 일반식(만3~5세)

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

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	과일(사과)	크림스프&조리식빵①②⑤⑥⑬⑯	과일(바나나)	과일(배)	연근죽	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
	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨		배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	찹쌀유과①②⑤⑥&우유②	미니우동⑤⑥	(찐감자)&우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	빵(치즈빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	608/18	604/26	606/26	605/24	644/25	413/17
날 짜	9	10	11	12 생일식단	13	14
오전간식	과일(배)	과일(귤)&유아치즈②	씨리얼⑤⑥&우유②	과일(샤인머스캣)⑫	당근죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	백미밥	백미밥	채소볶음밥⑤⑥
	두부새우젓국⑤⑨	달걀국①	설렁탕⑯	쇠고기미역국⑤⑥⑯	유부맑은국⑤	근대된장국⑤⑥
	순살닭갈비⑤⑥⑮	삼치카레구이②⑤⑥⑫⑯⑱	어묵조림⑤⑥	돈육목살구이⑩	함박스테이크&소스①⑤⑥⑩⑫⑯⑱	군만두⑤⑥⑩⑯
	시금치나물⑤⑥	건파래자반	브로콜리숙회&흑임자소스①⑤⑥	상추사과무침⑤⑥	숙주나물⑤⑥	깍두기⑨
	깍두기⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥	미니수제비⑥	(찐고구마)&(보리차)	빵(케이크)①②⑤⑥&우유②	빵(모닝빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	602/25	602/30	679/24	562/21	670/30	383/13
날 짜	16	17	18(국없는 날)	19	20	21
오전간식	과일(바나나)&우유②	과일(단감)	채소스틱(오이)&떠먹는요구르트②	과일(배)	새우죽⑨	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	돈육짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯	기장밥	백미밥	매생이칼국수⑥
	황태뭇국⑤⑥	콩나물국⑤⑨	게살채소볶음①⑤⑥⑧	들깨버섯국⑤⑥	두부된장국⑤⑥	추가밥
	달걀조림①⑤⑥	오리불고기⑤⑥	무생채	소고기채소조림⑤⑥⑯	닭살파프리카볶음⑤⑥⑮	메밀전병③⑤⑥⑨⑩
	김자반⑤⑥	미역줄기볶음⑤⑥	배추김치⑨	오이무침⑤⑥	청경채나물⑤⑥	(깍두기)⑨
	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨		깍두기⑨	깍두기⑨	
오후간식	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩⑯	(찐단호박)&(둥글레차)	미니어묵탕⑤⑥	빵(소보로빵)①②④⑥&우유②	
열량/단백질	646/30	610/22	607/28	603/31	611/35	489/22
날 짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	과일(토마토)⑫	과일(배)	견과류④⑭&떠먹는요구르트②	과일(샤인머스캣)	가지죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	콩나물밥&양념장⑤⑥
	열무된장국⑤⑥	소고기미역국⑤⑥⑯	배추된장국⑤⑥	닭곰탕⑮	감자맑은국⑤⑥	시래기된장국⑤⑥
	돼지갈비찜⑤⑥⑩	참치채소볶음⑤⑥	임연수엿장조림⑤⑥	두부구이&양념장⑤⑥	해물완자전①②⑤⑥⑨⑰⑱	미니돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯
	숙주나물⑤⑥	얼갈이나물⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	애호박나물⑤⑨	시금치나물⑤⑥	(배추김치)⑨
	(깍두기)⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨	
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥&두유⑤	김가루주먹밥⑤	고구마맛탕⑤&(옥수수차)	구운달걀①&우유②	빵(크로와상)①②⑥&우유②	
열량/단백질	636/28	606/22	640/19	603/37	640/21	489/20
날 짜	30					
오전간식	과일(귤)					
점 심	백미밥					
	어묵국⑤⑥					
	치즈달걀찜①②					
	잔멸치볶음⑤⑥					
	(배추김치)⑨					
오후간식	씨리얼⑤⑥&우유②					
열량/단백질	605/28					



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.

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

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/육우/젖소표기	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품					어육가공품					
						동그랑땡	함박스테이크	미니돈까스			게맛살	어묵	참치(캔)	해물완자		
						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.