

7월 일반식(만3~5세)



원산지 표시	쌀					콩류				쇠고기		육류				배추김치	
	밥	죽	죽미	현미	찰쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한국/육우/젖소표기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물					식육가공품					어육가공품						
	오징어					햄박	스테이크				오징어 동그랑땡	어묵	참치	게맛살			
국내산					국내산					국내산	연육 일 경우제외	참양산	연육 일 경우제외				

일례로 ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기
유발식품 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲젓 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026년 6월 15일

발행팀: 어린이급식팀

문의: 031-840-2340

7월 일반식(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

식단의견소통함

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



요일	월	화	수	목	금	토
날짜	6	7	8	9	10	11
오전간식	과일(수박) 백미밥	과일(멜론)&유아치즈② 기장밥	과일(바나나)&우유② 백미밥	과일(천도복숭아)⑩ 수수밥	달걀죽① 백미밥	두유⑤
점심	버섯돌개국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ (배추김치)⑨	쇠고기우거지된장국⑤⑥⑩ 옥수수달걀찜① 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	근대맑은국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ (배추김치)⑨	닭안심조림⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	황태묵국⑤⑥ 닭살깨얇볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	새우채소덮밥⑤⑥⑨ 달걀찜국① 건파래무침⑤⑥ (깍두기)⑨
오후간식	증편&우유②	볶음우동⑤⑥	(찐단호박)&(메밀차)③	채소주먹밥⑤	고구마나물⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	
열량/단백질	622/22	610/24	647/31	619/35	616/23	533/19
날짜	13	14	15(초복)	16	17(제헌절)	18
오전간식	과일(수박) 백미밥	과일(바나나)⑩ 차조밥	채소수프⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	고구마 흑미밥		두유⑤
점심	유부맑은국⑤ 오리양파구이⑤ 미역초무침⑤⑥ (배추김치)⑨	시래기된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ (깍두기)⑨	닭곰탕⑤ 두부간장조림⑤⑥ 오이나물 (배추김치)⑨	애호박맑은국 햄스테이크⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿		두부맑은국⑤ 쪽파나물 (배추김치)⑨
오후간식	마카로니샐러드①⑤&우유②	과일화채②	(찐감자)&(보리차)	미니쌀국수⑩⑪		
열량/단백질	407/18	398/19	428/25	437/19		347/16
날짜	20	21	22(국없는날)	23	24	25(중복)
오전간식	과일(수박) 백미밥	과일(참외) 수수밥	참쌀연근죽 하이라이프덮밥⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	과일(멜론) 기장밥	연두부죽⑤ 백미밥	두유⑤
점심	모듬어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 숙갓나물⑤⑥ (배추김치)⑨	쇠고기묵국⑤⑥⑩ 채소달걀볶음①⑤ 김구이 깍두기	물만두⑤⑥⑩ 파인애플양상추샐러드 배추김치	맑은배춧국⑤⑥ 쇠고기부추찜⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	얼갈이 된장국⑤⑥ 순살간장닭갈비⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ (배추김치)⑨	해물채소덮밥⑤⑥⑩⑪ 숙주맑은국 춘권튀김⑤⑥⑩ (배추김치)⑨
오후간식	잼 샌드위치&우유⑤	고구마맛탕⑤&우유②	(찐옥수수)&(동굴레차)	잔멸치주먹밥⑤⑥	팽이버섯⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	
열량/단백질	411/19	424/12	428/14	413/18	397/17	364/17
날짜	27	28	29	30	31	
오전간식	과일(복숭아)⑩ 백미밥	과일(바나나) 흑미밥	시리얼&우유② 백미밥	과일(참외) 차조밥	게살채소죽①⑤⑥⑧ 백미밥	
점심	다시마무침국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	아욱된장국⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ (깍두기)⑨	콩비지백탕⑤⑨ 닭살가지구이⑤⑩ 애호박무침 배추김치	쇠고기미역국⑤⑥⑩ 참치달걀말이①⑤ 근대나물⑤⑥ 깍두기	두부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추무침⑤⑥ 배추김치	
오후간식	구운달걀①&우유②	팽이버섯⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	(찐고구마)&(매실차)	채소고로케⑤⑥	팽이버섯⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	
열량/단백질	395/18	424/15	419/14	434/17	439/19	

공지사항 ▶ 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	참쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우/육우/젓소표기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품				어육가공품						
오징어					햄박	스테이크				오징어	통그랑뎡	어묵	참치	게맛살		
국내산					국내산					국내산		연육 일경우제외	참치	연육 일경우제외		

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣
※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

발행처: 의정부시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026년 6월 15일

발행팀: 어린이급식 1팀

7월 시간연장식(만3~5세)

▶ 저녁식단은 만3~5세 1끼열량 (370~400kcal)을 충족 시킬 수 있도록 작성되었습니다.

공지사항

요일	월	화	수	목	금
날짜	6	7	8	9	10
	백미밥	기장밥	백미밥	수수밥	백미밥
저녁	근대된장국⑤⑥	열무맑은국⑤⑥⑨	팽이버섯장국⑤⑥	설렁탕⑩	닭살미역국⑤⑥⑩
열량/단백질	407/12	366/18	391/14	403/22	389/18
날짜	13	14	15	16	17(제헌절)
	백미밥	차조밥	콩나물영양밥&양념⑤⑥	흑미밥	
저녁	크림스프②⑤⑥⑩⑫	다시마양파국⑤⑥	무채국⑤	두부감자국⑤⑥	
열량/단백질	407/13	385/15	386/14	369/21	
날짜	20	21	22	23	24
	백미밥	수수밥	백미밥	기장밥	백미밥
저녁	황태미역국⑤⑥	숙갓미소장국⑤⑥	들깨묵국⑤⑥	물만둣국⑤⑥⑩⑫⑬	새송이버섯찌개⑤⑥
열량/단백질	371/24	367/16	397/13	377/16	384/21
날짜	27	28	29	30	31
	백미밥	흑미밥	백미밥	차조밥	참치마요덮밥①⑤⑥⑩⑫
저녁	연두부들깨탕⑤⑥	쇠고기탕국⑤⑥⑩	감자다시마국⑤⑥	애호박된장국⑤⑥	근대맑은국⑤⑥
열량/단백질	370/20	393/17	379/16	370/27	384/17



원산지표시	쌀					종류				쇠고기		육류			배추김치	
	밥	죽	죽미	현미	찰쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우/육우/젓소표기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품				어육가공품						
오징어					돈까스	떡갈비				어묵	생선가스	참치(다량아)	게맛살			
국내산					국내산	국내산				연육 일 경우 제외	국내산	원양산	연육 일 경우 제외			

알려지기
유발식품

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기

⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑳잣

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

발행처: 의정부시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026년 6월 15일

발행팀: 어린이급식 1팀

7월 시간연장식(만1~2세)

▶ 저녁식단은 만1~2세 1끼열량 (240~260kcal)을 충족시킬 수 있도록 작성 되었습니다.

공지사항						
요일	월	화	수	목	금	
날짜			1	2	3	
저녁			백미밥	돈육브로콜리볶음밥⑤⑥⑩	백미밥	
			두부된장국⑤⑥	조개맑은국⑩	오징어묵국⑦	
			토마토스크램블에그 ①②⑤⑫	감자조림⑤⑥	쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬	
			사각어묵볶음⑤⑥ (깍두기)⑨	(배추김치)⑨	청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	
열량/단백질			263/11	251/13	265/12	
날짜	6	7	8	9	10	
저녁	백미밥	기장밥	백미밥	수수밥	백미밥	
	근대된장국⑤⑥	열무맑은국⑤⑥⑨	팽이버섯장국⑤⑥	설렁탕⑬	닭살미역국⑤⑥⑮	
	생선까스+타르소스⑤⑥	돈육겉잎볶음⑤⑥⑩	쇠고기채소구이⑤⑬	가자미데리야끼조림⑤⑥	된장마파두부⑤⑥⑩	
	과일샐러드①⑤	노각무침⑤⑥	우거지된장무침⑤⑥	근대나물⑤⑥	가지나물⑤⑥	
열량/단백질	271/8	239/12	247/9	262/14	253/12	
날짜	13	14	15	16	17(제헌절)	
저녁	백미밥	차조밥	콩나물영양밥&양념⑤⑥	흑미밥		
	크림스프②⑤⑥⑮⑯	다시마양파국⑤⑥	무채국⑤	두부감자국⑤⑥		
	참스테이크⑤⑥⑩⑫	오리훈제⑤⑥	미니돈까스+케첩 ①⑤⑥⑩⑫	닭살굴소스볶음⑤⑥⑮⑯		
	푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ (깍두기)⑨	숙주유부무침⑤⑥ (깍두기)⑨	배추김치⑨	오이탕탕이 (배추김치)⑨		
열량/단백질	249/8	249/10	250/9	240/13		
날짜	20	21	22	23	24	
저녁	백미밥	수수밥	백미밥	기장밥	백미밥	
	황태미역국⑤⑥	숙갓미소장국⑤⑥	돌깨묵국⑤⑥	물만둣국⑤⑥⑩⑮⑯	새송이버섯찌개⑤⑥	
	닭안심구이⑤⑮	돈육어묵볶음⑤⑥⑩	떡갈비구이⑤⑥⑯	돼지고기수육⑩	바삭불고기⑤⑥⑮	
	무나물	숙주나물⑤⑥	고구마샐러드①⑤	청포묵김무침⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥	
열량/단백질	241/16	245/11	265/9	251/10	249/15	
날짜	27	28	29	30	31	
저녁	백미밥	흑미밥	백미밥	차조밥	참치마요덮밥①⑤⑥⑮⑯	
	연두부돌깨탕⑤⑥	쇠고기탕국⑤⑥⑮	감자다시마국⑤⑥	애호박된장국⑤⑥	근대맑은국⑤⑥	
	새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨	돈육파프리카잡채⑤⑥⑩	삼치카레구이⑤⑥	닭살단호박조림⑤⑥⑮	맛살채소무침①⑤⑥⑧	
	콩나물무침⑤⑥ (배추김치)⑨	애호박 볶음⑤⑥ (깍두기)⑨	숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	가지나물⑤⑥ (배추김치)⑨	깍두기⑨	
열량/단백질	246/14	248/11	247/10	247/18	262/12	



원산지 표시	쌀					콩류				쇠고기		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/젓소표기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품					어육가공품					
표시	오징어					돈까스	떡갈비				어묵	생선까스	참치(다량어)	게맛살		
	국내산					국내산	국내산				연육 일 경우 제외	국내산	원양산	연육 일 경우 제외		

알레르기 유발식품 ①난류②유유③매일④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기

⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑳젓

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