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

더 조 은 어린이집

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

# 11월 죽식A(0~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

식단의견소통알

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

| 요 일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 날 짜 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 오전간식 | 들깨감자죽 | 과일(단감) | 당근양파죽 | 과일(사과) | 김채소죽 | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥아욱된장국⑤⑥<br>쇠고기오이볶음⑤⑯<br>도토리묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥콩나물국⑤⑨<br>순살삼치조림⑤⑥<br>감자채볶음⑤⑥<br>(배추김치)⑨ | 백미밥들깨무채국⑤⑥<br>돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑨<br>배추김치⑨ | 백미밥버섯된장국⑤⑥<br>함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑭⑱<br>양배추볶음⑤<br>깍두기⑨ | 백미밥맑은닭개장⑤⑥⑮<br>데친두부+간장⑤⑥<br>브로콜리숙회<br>(배추김치)⑨ | 장조림비빔밥①②⑤⑥⑯<br>근대맑은국⑤⑥<br>단호박범벅①⑤<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | (찐고구마)&우유② | 한입김가루주먹밥⑤⑥ | 다진연근전⑤⑥ | 쌀씨리얼+우유② | 빵(모닝빵)①②⑤⑥&우유② | |
| 열량/단백질 | 433/12 | 395/18 | 420/14 | 394/16 | 397/18 | 373/18 |
| 저녁 | 백미밥<br>조갯살미역국⑤⑥⑱<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑯<br>양배추나물⑤⑥깍두기⑨ | 흑미밥새송이버섯찌개⑤⑥<br>훈제오리단호박조림⑤⑥<br>애호박나물⑤⑨<br>(배추김치)⑨ | 백미밥물만둣국①⑤⑥⑩⑭<br>⑱소고기오이볶음⑤⑥⑯<br>근대나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥두부된장국⑤⑥<br>새우살감자볶음⑤⑥⑨<br>가지나물⑤⑥<br>(배추김치)⑨ | 백미밥들깨못국⑤⑥<br>닭살청경채볶음⑤⑥⑮<br>과일샐러드①⑤<br>배추김치⑨ | 돼지고기연근볶음밥⑤⑥⑩<br>콩나물김칫국⑤⑨<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 열량/단백질 | 242/8 | 247/8 | 253/14 | 245/15 | 250/11 | 255/13 |
| 날 짜 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 오전간식 | 두부채소죽⑤ | 과일(배) | 쇠고기죽⑯ | 과일(바나나) | 다진연근죽 | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥<br>꼬마물만두국⑤⑥⑩<br>새우살버터구이②⑨<br>김자반⑤⑥(배추김치)⑨ | 백미밥순두부백탕①⑤<br>돼지고기채소조림⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥(배추김치)⑨ | 채소하이라이스②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>미소장국⑤⑥<br>스크램블에그①②⑤<br>(배추김치)⑨ | 백미밥황태뭇국⑤⑥<br>닭다리살소금구이⑤⑮<br>콘샐러드①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥배추된장국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잔치국수⑤⑥<br>유부초밥⑤⑥<br>무첨가단무지⑬<br>마시는요구르트② |
| 오후간식 | (찐감자)&우유② | 바나나팬케이크①②⑤⑥⑩⑫&우유② | 미니우동⑤⑥ | 연두부+간장⑤⑥ | 빵(크로와상)①②⑥&우유② | |
| 열량/단백질 | 403/18 | 406/20 | 403/15 | 406/22 | 433/16 | 364/12 |
| 저녁 | 백미밥다시마양팟국⑤⑥<br>맛살채소전①⑤⑥⑧<br>도토리묵무침⑤⑥<br>(깍두기)⑨ | 수수밥시금치된장국⑤⑥<br>닭살고구마조림⑤⑥⑮<br>참나물무침⑤⑥<br>(배추김치)⑨ | 백미밥황태뭇국⑤⑥<br>순살삼치조림⑤⑥<br>숙주유부무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥모듬어묵국⑤⑥<br>쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑭<br>우엉조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>양배추된장국⑤⑥<br>돈육감자볶음⑤⑥⑩<br>아욱나물⑤⑥깍두기⑨ | 쇠고기숙주덮밥⑤⑥⑯<br>순두부찌개①⑤<br>춘권튀김⑤⑥<br>(깍두기)⑨ |
| 열량/단백질 | 244/6 | 247/12 | 254/17 | 253/10 | 246/12 | 260/14 |
| 날 짜 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 오전간식 | 무죽 | 과일(감귤) | 시금치죽 | 과일(키위) | 양배추죽 | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥미역국⑤⑥<br>다진고기두부조림⑤⑥⑩<br>느타리버섯볶음⑤⑥<br>(배추김치)⑨ | 백미밥쇠고기된장국⑤⑥⑯<br>다진채소달걀말이①⑤<br>숙주나물⑤⑥<br>(배추김치)⑨ | 백미밥애호박맑은국<br>오리간장불고기⑤⑥<br>청포묵무침⑤⑥<br>(배추김치)⑨ | 백미밥열무된장국⑤⑥<br>수제동그랑땡전①⑤⑥⑩<br>건파래자반<br>(깍두기)⑨ | 백미밥<br>콩비지찌개①⑤<br>순살임연수조림⑤⑥<br>오이나물(깍두기)⑨ | 돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑭⑱<br>달걀팟국①<br>춘권튀김⑤⑥⑩<br>(배추김치)⑨ |
| 오후간식 | (찐단호박)&우유② | 한입참치주먹밥⑤ | 감자샐러드①⑤ | 떠먹는요구르트② | 빵(우유식빵)①②⑤⑥&우유② | |
| 열량/단백질 | 416/16 | 407/19 | 412/15 | 394/20 | 425/18 | 369/12 |
| 저녁 | 백미밥참치미역국⑤⑥<br>치즈돈까스<br>①②⑤⑥⑩⑫⑯<br>마카로니샐러드①⑤<br>(배추김치)⑨ | 흑미밥미소장국⑤⑥<br>두부완자전①⑤⑥⑩<br>버섯볶음⑤⑥<br>(배추김치)⑨ | 백미밥콩가루배춧국⑤⑥<br>오리고기부추쌈⑤⑥<br>콩나물무침⑤⑥<br>(배추김치)⑨ | 기장밥게살달걀국①⑤⑥⑧<br>돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑱<br>궁채나물⑤⑥<br>(깍두기)⑨ | 백미밥북어뭇국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>어묵볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 삼색나물비빔밥⑤⑥<br>새우살된장국⑤⑥⑨<br>연두부+양념장⑤⑥<br>(깍두기)⑨ |
| 열량/단백질 | 267/11 | 245/11 | 238/11 | 262/16 | 253/12 | 245/14 |
| 날 짜 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 오전간식 | 달걀채소죽① | 과일(배) | 고구마죽 | 과일(감귤) | 브로콜리죽 | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥근대된장국⑤⑥<br>닭살채소볶음⑤⑥⑮<br>다진우엉조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥어묵국⑤⑥<br>돈사태간장찜⑤⑥⑩<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 표고버섯콩나물밥+양념장⑤⑥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>새우살채소전①⑤⑥⑨<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>시금치맑은국<br>소고기채소볶음⑤⑥⑯<br>김구이(배추김치)⑨ | 백미밥닭살못국⑮<br>두부구이⑤<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨<br>유부맑은국⑤<br>마카로니샐러드①⑤⑥<br>(배추김치)⑨ |
| 오후간식 | (찐고구마)&우유② | 미니쌀국수⑯ | 꼬마물만두찜⑤⑥⑩ | 삶은달걀①&두유⑤ | 빵(치즈빵)①②⑤⑥&우유② | |
| 열량/단백질 | 424/15 | 402/18 | 410/16 | 405/21 | 412/15 | 378/16 |
| 저녁 | 백미밥들깨무챗국<br>채소달걀말이①⑤<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥숙주된장국⑤⑥<br>돼지고기꽈리참⑤⑥⑩⑫<br>열무나물⑤⑥<br>(배추김치)⑨ | 백미밥얼갈이맑은국⑤⑥<br>쇠고기달걀장조림①⑤⑥⑯<br>양배추당근볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 추가밥수제비⑥<br>임연수버터구이②⑥<br>고구마샐러드①⑤<br>(배추김치)⑨ | 백미밥애호박된장국⑤⑥<br>두부강정⑤⑥⑫<br>상추사과무침⑤⑥<br>(깍두기)⑨ | 크래미채소덮밥①⑤⑥⑧<br>시금치맑은국<br>숙주무침⑤⑥<br>(배추김치)⑨ |
| 열량/단백질 | 239/10 | 239/11 | 252/9 | 261/8 | 265/7 | 241/9 |
| 날 짜 | 30 | | | | | |
| 오전간식 | 닭죽⑮ | | | | | |
| 점 심 | 백미밥감자양파국⑤⑥<br>치즈달걀찜①②<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>(배추김치)⑨ | | | | | |
| 오후간식 | (찐단호박)&우유② | | | | | |
| 열량/단백질 | 434/20 | | | | | |
| 저녁 | 백미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돈육양파구이⑩<br>무쌈배추김치⑨ | | | | | |
| 열량/단백질 | 241/13 | | | | | |



| | 행사식단 1 | 행사식단 2 | 행사식단 3 | 행사식단 4 | 행사식단 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 빵(케이크)①②⑤⑥&우유② | 과일(사과) | 과일(배) | 과일(한라봉) | 과일(토마토)⑫ |
| 점심 | 백미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>돈육목살구이⑩<br>오이나물(배추김치)⑨ | 백미밥<br>버섯미역국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>콩나물무침⑤⑥<br>(배추김치)⑨ | 백미밥<br>북어미역국⑤⑥<br>치킨스테이크⑤⑥⑮<br>모듬채소구이<br>(배추김치)⑨ | 백미밥<br>감자미역국⑤⑥<br>수제동그랑땡전①⑤⑥⑩⑯<br>버섯잡채⑤⑥<br>(배추김치)⑨ | 백미밥<br>닭살미역국⑤⑥⑮<br>돼지고기찜⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>(배추김치)⑨ |
| 오후간식 | 과일(바나나) | 빵(케이크)①②⑤⑥&우유② | 빵(케이크)①②⑤⑥&유기농주스 | 빵(케이크)①②⑤⑥&우유② | 빵(케이크)①②⑤⑥&우유② |
| 열량/단백질 | 413/15 | 400/12 | 437/19 | 440/15 | 416/21 |

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 영양섭취량 900kcal의 약45% (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/육우/젖소표기 | 미국산 | 호주산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 수산물 | | | | | 식육가공품 | | | | | | 어육가공품 | | | | |
| | | | | | | 함박스테이크 | 동그랑땡 | | | | | 참치(캔) | 어묵 | | | |
| | | | | | | 수입산 | 수입산 | | | | | 원양산 | 연육 일 경우제외 | | | |

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

더 조 은 어린이집

발행처 : 의정부시어린이사회복지급식관리지원센터
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 변경가능**하며, 반드시 **실제 제공된 메뉴명**을 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/육우/젖소표기 | 미국산 | 호주산 | 국내산 | 원양산 | |

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