

발행처 : 의정부시어린이사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026년 6월 15일

발행팀 : 어린이급식1팀

7월 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
날짜			1	2	3
초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질			감자미음	참쌀미음	참쌀미음
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질			29/1	26/1	26/1
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식 열량/단백질			두부양배추죽⑤	달걀노른자참쌀죽①	쇠고기당근죽⑩
			64/2	69/2	69/3
			두부양배추무른밥⑤	달걀노른자참쌀무른밥①	쇠고기당근무른밥⑩
			(찐고구마)	아기치즈②	아기쌀과자⑤⑥
			158/4	170/7	150/5
날짜	6	7	8	9	10
초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질	쇠고기미음⑩	쇠고기미음⑩	쇠고기미음⑩	무미음	무미음
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질	31/2	31/2	31/2	27/1	27/1
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식 열량/단백질	쇠고기버섯죽⑩	두부양파죽⑤	쇠고기아욱죽⑩	닭살무죽⑮	달걀노른자양배추죽①
	70/3	64/2	71/3	65/3	70/2
	쇠고기버섯무른밥⑩	두부양파무른밥⑤	쇠고기아욱무른밥⑩	닭살무무른밥⑮	달걀노른자양배추무른밥①
	아기치즈②	퓨레(사과)	(찐단호박)	아기플레인요구르트②	퓨레(바나나)
	170/8	160/4	159/6	155/8	166/4
날짜	13	14	15 (초복)	16	17 (제헌절)
초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질	청경채미음	청경채미음	청경채미음	단호박미음	
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질	달걀노른자청경채죽①	흰살생선팽이버섯죽	두부연근죽⑤	쇠고기단호박죽⑩	
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식 열량/단백질	70/2	61/3	68/2	70/3	
	달걀노른자청경채무른밥①	흰살생선팽이버섯무른밥	두부연근무른밥⑤	쇠고기단호박무른밥⑩	
	(찐고구마)	아기치즈②	아기플레인요구르트②	퓨레(사과)	
	170/4	156/9	152/6	152/5	
날짜	20	21	22	23	24
초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질	애호박미음	애호박미음	애호박미음	닭미음⑮	닭미음⑮
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질	27/1	27/1	27/1	31/2	31/2
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식 열량/단백질	닭살열갈이죽⑮	쇠고기무죽⑩	달걀노른자애호박죽①	쇠고기미역죽⑩	닭살오이죽⑮
	63/3	68/3	69/2	66/3	63/3
	닭살열갈이무른밥⑮	쇠고기무무른밥⑩	달걀노른자애호박무른밥①	쇠고기미역무른밥⑩	닭살오이무른밥⑮
	(찐감자)	아기플레인요구르트②	(찐단호박)	아기치즈②	아기온두부찜⑤
	160/8	156/8	152/4	170/9	156/10
날짜	27	28	29	30	31
초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질	~하계가정학습기간~				
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질					
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식 열량/단백질					

원산지 표시	쌀					콩류			쇠고기		육류		수산물	
	밥	죽	흑미	현미	찰쌀	두부	연두부	순두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	명태(현살생선)	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산 및 원양산	
알레르기 유발식품	① 난류② 우유③ 메밀④ 땅콩⑤ 대두⑥ 밀⑦ 고등어⑧ 게⑨ 새우⑩ 돼지고기⑪ 복숭아⑫ 토마토⑬ 아황산류⑭ 호두⑮ 닭고기⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲ 잭※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.													



발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 6월 15일
발행팀: 어린이급식1팀
문 의: 031-840-2340

7월 주식A(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

식단의견소통함

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



월	화	수	목	금
요 일				
날 짜		1	2	3
오전간식		양배추죽	과일(참외)	쇠고기죽⑩
점 심		백미밥 감자양파국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 브로콜리무침 (깍두기)⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 오징어동그랑땡①⑤⑥⑦ 숙주당근나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 황태묵국⑤⑥ 닭살갯잎볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		과일(딸기)⑧&바나나⑨&요구르트②	콩국수⑤⑥	빵(우유설탕)①②⑤⑥&우유②
열량/단백질		435/17	398/23	407/22
날 짜	6	7	8	9(생일잔치)
오전간식	참치채소죽	과일(멜론)&우아치즈②	무죽	과일(바나나)
점 심	백미밥 버섯들깨국⑤⑥ 돼지고기장국②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 열무나물⑤⑥ (배추김치)⑨	기장밥 쇠고기우거지된장국⑤⑥⑩ 옥수수달걀찜① 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ (배추김치)⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈육목살구이⑩ 상추사과무침⑤⑥ (배추김치)⑨
오후간식	꿀호떡①②③⑥&우유②	볶음우동⑤⑥	과일(딸기)⑧&메밀차③	빵(케이크)①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	428/16	416/16	421/20	399/15
날 짜	13	14	15(초복)	16
오전간식	청경채죽	과일(토마토)⑫	참깨죽	과일(사과)
점 심	백미밥 유부맑은국⑤ 오리양파구이⑤ 미역줄기볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ (깍두기)⑨	백미밥 닭곰탕⑫ 두부간장조림⑤⑥ 오이나물 (배추김치)⑨	흑미밥 애호박맑은국 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 배추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	마카로나셀러드①⑤&우유②	과일화채②	과일(딸기)⑧&바나나⑨&요구르트②	미니쌀국수⑫⑬
열량/단백질	429/18	398/19	436/25	437/19
날 짜	20	21	22(국없는날)	23
오전간식	브로콜리죽	과일(오렌지)	참쌀연근죽	과일(멜론)
점 심	백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 숙갓나물⑤⑥ (배추김치)⑨	수수밥 쇠고기묵국⑤⑥⑩ 채소달걀볶음①⑤ 김구이 배추김치⑨	하이라이스덮밥⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 물만두⑤⑥⑩ 파인애플양상추샐러드 깍두기⑨	기장밥 맑은배춧국⑤⑥ 쇠고기부추찜⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②③⑥&두유⑤	고구마맛탕⑤&우유②	과일(딸기)⑧&동글레차④	잔멸치주먹밥⑤⑥
열량/단백질	415/19	424/12	422/14	413/18
날 짜	27	28	29	30
오전간식				
점 심				
오후간식				
열량/단백질				
날 짜	31			
오전간식				
점 심				
오후간식				
열량/단백질				
공지사항	▶ 하계가정학습기간 식단은 추후 별지 공지합니다. ▶ 점심 및 2회 간식 식단은 만1~2세 하루 영양섭취량900kcal의약45%(390~440kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.			

~하계 가정 학습 기간~

원산지 표시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	찰쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품				어육가공품						
오징어						함박스테이크				오징어동그랑땡	참치	게맛살	어묵			
국내산 및 원양산						국내산				국내산	원양산	국내산	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) ⑲잿 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.