



발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 5월 15일
발행팀: 어린이급식팀
문 의: 031-840-2340

6월 일반식(만3~5세)

식단의견소통함

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



요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3 (지방선거)	4	5	6 (현충일)
오전간식	과일(사과)	과일(참외)&유아치즈②		과일(배)	브로콜리죽	
점심	백미밥	수수밥		차조밥	백미밥	
	콩나물국⑤⑨	아욱된장국⑤⑥		순두부국⑤	쇠고기미역국⑤⑥⑩	
	소불고기⑤⑥⑩	닭살채소조림⑤⑥⑮		돈육양파볶음⑤⑥⑩	채소달걀말이①⑤	
	건파래자반 (배추김치)⑨	열무나물⑤⑥ (배추김치)⑨		숙갓무침⑤⑥ (깍두기)⑨	감자채볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	
오후간식	떡(무지개떡)&우유②	미니우동⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥	빵(크로와상)①②⑥&우유②		
열량/단백질	615/29	606/29	673/27	669/24		
날짜	8	9 (견학)	10	11 (생일)	12	13
오전간식	과일(오렌지)	과일(바나나)	연두부&간장⑤⑥	과일(배)	청경채죽	두유⑤
점심	백미밥	참치마요주먹밥①⑤	백미밥	백미밥	백미밥	곤드레밥+양념장⑤⑥
	우거지된장국⑤⑥	소세지채소볶음⑤⑥⑩⑮	달걀팥국①	복어미역국⑤⑥	맑은육개장⑤⑥⑩	대구살맑은국⑤⑥
	닭안심구이⑤⑮	(배추김치)⑨	순살가자미조림⑤⑥	돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯	두부간장조림⑤⑥	미트볼구이⑤⑥⑩⑫
	숙주무침⑤⑥ (깍두기)⑨	유기농주스	파프리카버섯볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	견과류전멸치볶음⑤⑥⑭ (배추김치)⑨	미트볼구이⑤⑥⑩⑫ (배추김치)⑨
오후간식	잼식빵①②⑤⑥&두유⑤	빵(마들렌)①②⑤⑥&우유②	찐고구마&(등골래차)	빵(케이크)①②⑤⑥&유기농주스	빵(치즈빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	605/32	647/17	616/32	594/23	621/24	579/30
날짜	15	16	17(국없는날)	18	19	20
오전간식	과일(수박)	과일(배)	채소(토마토)&떡(구름)②	과일(참외)	참깨죽	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	돈육카레덮밥②⑤⑥⑫⑯⑰	차조밥	백미밥	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩
	배추된장국⑤⑥	설렁탕⑯	어묵볶음⑤⑥	두부된장국⑤⑥	버섯맑은국⑤⑥	김치국⑨
	오리고기볶음⑤⑥	달걀장조림①⑤⑥	브로콜리유자청무침⑤⑥ (배추김치)⑨	순살찜닭⑤⑥⑮	쇠고기당면볶음⑤⑥⑩	참치전①⑤⑥
	비름나물⑤⑥ (배추김치)⑨	도토리묵채소무침⑤⑥ (배추김치)⑨	(배추김치)⑨	부추나물⑤⑥ (배추김치)⑨	사과상추무침⑤⑥ (배추김치)⑨	깍두기⑨
오후간식	궁중떡볶이⑤⑥⑩⑰&우유②	수제비⑥	찐단호박&(보리차)	김자반주먹밥⑤	빵(밤식빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	658/26	670/28	653/24	685/34	607/25	544/33
날짜	22	23	24	25	26	27
오전간식	과일(멜론)	과일(바나나)	게살채소죽①⑤⑥⑧	과일(사과)	파프리카죽	두유⑤
점심	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥	간장마파두부덮밥⑤⑥⑩
	콩비지국⑤⑨⑩	다시마우젓국⑤⑥	두부새우젓국⑤⑨	미역국⑤⑥	열무된장국⑤⑥	훈제오리찜
	치즈달걀찜①②	로제달걀볶음②⑤⑥⑫⑮	쇠고기참스테이크⑤⑥⑩⑫⑯⑰	돈육떡갈비조림⑤⑥⑩	순살삼치구이⑤⑥	무쌈
	우영채조림⑤⑥ (배추김치)⑨	고구마순나물⑤⑥ (배추김치)⑨	양상추샐러드⑤⑥ (배추김치)⑨	콩나물무침⑤⑥ (배추김치)⑨	가지나물⑤⑥ (배추김치)⑨	배추김치⑨
오후간식	떡(증편)&우유②	시리얼&우유②	찐감자&(메밀차)③	간장비빔국수⑤⑥	빵(카스텔라)①②⑥&우유②	
열량/단백질	641/27	662/26	631/21	643/19	628/27	564/28
날짜	29	30	★ 떡(간식) 대체/1(월)	★ 떡(간식) 대체/15(월)	★ 떡(간식) 대체/22(월)	
오전간식	과일(배)	과일(토마토)⑫	과일(사과)	과일(수박)	과일(멜론)	▶생일, 견학 대체 식단 다음(아래) ↓ 페이지에 있습니다. 해당되는 날 메뉴를 변경 없이 사용해 주세요.
점심	백미밥	수수밥	백미밥	백미밥	백미밥	
	애호박맑은국	어묵국⑤⑥	콩나물국⑤⑨	배추된장국⑤⑥	콩비지국⑤⑨⑩	
	쇠고기새송이조림⑤⑥⑩	들기름두부구이⑤	소불고기⑤⑥⑩	오리고기볶음⑤⑥	치즈달걀찜①②	
오후간식	구운달걀①&우유②	과일화채②	단호박범벅①⑤&우유②	참쌀유과①②⑤⑥&우유②	콘샐러드①⑤&우유②	
열량/단백질	649/34	605/24	603/28	619/21	608/26	

▶과일, 떡, 빵, 김치류, 제철식재료 속 (갈호)는 동일식품군, 동일조리법으로 변경 가능하며, 계획된 식단으로 변경 후 갈호 삭제하고 제공해주세요.
▶단체급식 특성상 질병 외 기호에 따른 개별 맞춤 급식 제공은 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 만3~5세 하루 영양섭취량 1400kcal의 약46%(600~680kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성 되었습니다.

원산지	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	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
표시	수산물					식육가공품			어육가공품							
						돈가스	돼지고기 떡갈비	동그랑땡			어묵	참치	게맛살			
						국내산	국내산	국내산			연육 일 경우제외	원양산	연육 일 경우제외			

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



발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 5월 15일
발행팀: 어린이급식팀
문의: 031-840-2340

6월 일반식(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

식단의견소통함

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



요일	월	화	수	목	금	토	
날짜	1	2	3 (지방선거)	4	5	6 (현충일)	
오전간식	과일(사과)	과일(참외)&유아치즈②		과일(배)	브로콜리죽		
점심	백미밥	수수밥		차조밥	백미밥		
	콩나물국⑤⑨	아욱된장국⑤⑥		순두부국⑤	쇠고기미역국⑤⑥⑩		
	소불고기⑤⑥⑩	닭살채소조림⑤⑥⑮		돈육양파볶음⑤⑥⑩	채소달걀말이①⑤		
	건파래자반 (배추김치)⑨	열무나물⑤⑥ (배추김치)⑨	숙갓무침⑤⑥ (깍두기)⑨	감자채볶음⑤⑥ (배추김치)⑨			
오후간식	단호박범벅①⑤&우유②	미니우동⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥	빵(크로와상)①②⑥&우유②			
열량/단백질	408/19	405/19		416/16	429/16		
날짜	8	9 (견학)	10	11 (생일)	12	13	
오전간식	과일(오렌지)	과일(바나나)	연두부&간장⑤⑥	과일(배)	청경채죽	두유⑤	
점심	백미밥	참치마요주먹밥①⑤	백미밥	백미밥	백미밥	곤드레밥+양념장⑤⑥	
	우거지된장국⑤⑥	소세지채소볶음⑤⑥⑩⑮⑯	달걀팥국①	복어미역국⑤⑥	맑은육개장⑤⑥⑩	대구살맑은국⑤⑥	
	닭안심구이⑤⑮	(배추김치)⑨	순살가자미조림⑤⑥	돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯	두부간장조림⑤⑥	미트볼구이⑤⑥⑩⑮	
	숙주무침⑤⑥ (깍두기)⑨	유기농주스	파프리카버섯볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	잔멸치볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	미트볼구이⑤⑥⑩⑮ (배추김치)⑨	
오후간식	잼식빵①②⑤⑥&두유⑤	빵(마들렌)①②⑤⑥&우유②	과일(편두부)&(등굴라차)	빵(케이크)①②⑤⑥&유기농주스	빵(치즈빵)①②⑤⑥&우유②		
열량/단백질	394/21	647/17	395/21	594/23	433/17	388/20	
날짜	15	16	17(국없는날)	18	19	20	
오전간식	과일(수박)	과일(배)	채소떡볶이&마요네즈②	과일(참외)	참깨죽	두유⑤	
점심	백미밥	수수밥	돈육카레덮밥②⑤⑥⑩⑫⑯	차조밥	백미밥	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩	
	배추된장국⑤⑥	설렁탕⑯	어묵볶음⑤⑥	두부된장국⑤⑥	버섯맑은국⑤⑥	김치국⑨	
	오리고기볶음⑤⑥	달걀장조림①⑤⑥	브로콜리유자청무침⑤⑥ (배추김치)⑨	순살찜닭⑤⑥⑮	쇠고기당면볶음⑤⑥⑩	참치전①⑤⑥	
	비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	도토리묵채소무침⑤⑥ (배추김치)⑨		부추나물⑤⑥ (배추김치)⑨	사과상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	깍두기⑨	
오후간식	찰쌀과과①②⑤⑥&우유②	수제비⑥	과일(편단호박)&(보리차)	김자반주먹밥⑤	빵(바삭빵)①②⑤⑥&우유②		
열량/단백질	418/14	419/17	426/16	420/21	403/16	387/23	
날짜	22	23	24	25	26	27	
오전간식	과일(멜론)	과일(바나나)	게살채소죽①⑤⑥⑧	과일(사과)	파프리카죽	두유⑤	
점심	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥	간장마파두부덮밥⑤⑥⑩	
	콩비지국⑤⑨⑩	다시마우젓국⑤⑥	두부새우젓국⑤⑨	미역국⑤⑥	열무된장국⑤⑥	훈제오리찜	
	치즈달걀찜①②	로제닭살볶음②⑤⑥⑫⑮	쇠고기잡채⑤⑥⑩⑫⑯	돈육떡갈비조림⑤⑥⑩	순살삼치구이⑤⑥	무쌈	
	우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨	고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물무침⑤⑥ (배추김치)⑨	가지나물⑤⑥ (배추김치)⑨	배추김치⑨	
오후간식	콘샐러드①⑤&우유②	시리얼&우유②	과일(편감자)&(메밀차)③	간장비빔국수⑤⑥	빵(카스텔라)①②⑥&우유②		
열량/단백질	440/20	433/17	427/14	411/12	418/18	370/18	
날짜	29	30					
오전간식	과일(배)	과일(토마토)⑫					
점심	백미밥	수수밥					
	애호박맑은국	어묵국⑤⑥					
	쇠고기새송이조림⑤⑥⑩	들기름두부구이⑤					
오후간식	구운달걀①&우유②	과일화채②					
열량/단백질	432/22	411/17					

▶ 생일, 견학 대체 식단
다음(아래) ↓ 페이지에 있습니다.
해당되는 날 메뉴를 변경 없이
사용해 주세요.

▶ 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 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	찰쌀	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							
						돈까스	돼지고기 돈육떡갈비	동그랑땡		어묵	참치	게맛살				
						국내산	국내산	국내산		연육 일 경우제외	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) ⑳젓 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.