



발행처 : 의정부시어린이사회복지급식관리지원센터
 발행일 : 2026년 7월 15일
 발행팀 : 어린이급식1팀

8월 이유식(초/중/후기)

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

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	3	4	5	6	7	8
초기이유식 (만4~5개월)	단호박미음	단호박미음	단호박미음	청경채미음	청경채미음	청경채미음
열량/단백질	29/1	29/1	29/1	26/1	26/1	26/1
중기이유식 (만6~8개월)	닭살단호박죽 ^⑮	쇠고기연근죽 ^⑮	닭살미역죽 ^⑮	흰살생선청경채죽	쇠고기당근죽 ^⑮	두부사과죽 ^⑮
열량/단백질	67/3	71/3	63/3	61/3	69/3	67/2
후기이유식 (만9~11개월)	닭살단호박무른밥 ^⑮	쇠고기연근무른밥 ^⑮	닭살미역무른밥 ^⑮	흰살생선청경채무른밥	쇠고기당근무른밥 ^⑮	두부사과무른밥 ^⑮
후기간식	퓨레(사과)	(찐단호박)	아기온두부찜 ^⑤	(찐감자)	아기플레인요구르트 ^②	두유죽 ^⑤
열량/단백질	156/6	165/6	157/11	164/8	158/8	155/5
날짜	10	11	12	13	14	15(광복절)
초기이유식 (만4~5개월)	쇠고기미음 ^⑮	쇠고기미음 ^⑮	쇠고기미음 ^⑮	감자미음	감자미음	
열량/단백질	31/2	31/2	31/2	29/1	29/1	
중기이유식 (만6~8개월)	달걀노른자청경채죽 ^①	쇠고기애호박죽 ^⑮	두부오이죽 ^⑤	달걀노른자브로콜리죽 ^①	닭살감자죽 ^⑮	
열량/단백질	68/2	68/3	62/2	70/2	69/3	
후기이유식 (만9~11개월)	달걀노른자청경채무른밥 ^①	쇠고기애호박무른밥 ^⑮	두부오이무른밥 ^⑤	달걀노른자브로콜리무른밥 ^①	닭살감자무른밥 ^⑮	
후기간식	(찐고구마)	퓨레(바나나)	아기플레인요구르트 ^②	아기치즈 ^②	퓨레(사과)	
열량/단백질	163/4	170/5	166/7	164/7	163/6	
날짜	17(대체휴일)	18	19	20	21	22
초기이유식 (만4~5개월)		고구마미음	고구마미음	애호박미음	애호박미음	애호박미음
열량/단백질		30/1	30/1	27/1	27/1	27/1
중기이유식 (만6~8개월)		두부고구마죽 ^⑤	달걀노른자버섯죽 ^①	닭살애호박죽 ^⑮	쇠고기미역죽 ^⑮	달걀노른자당근죽 ^①
열량/단백질		69/2	69/2	66/3	66/3	70/2
후기이유식 (만9~11개월)		두부고구마무른밥 ^⑤	달걀노른자버섯무른밥 ^①	닭살애호박무른밥 ^⑮	쇠고기미역무른밥 ^⑮	달걀노른자당근무른밥 ^①
후기간식		아기치즈 ^②	(찐감자)	아기플레인요구르트 ^②	아기온두부찜 ^⑤	두유죽 ^⑤
열량/단백질		168/7	156/5	160/9	161/10	160/5
날짜	24	25	26	27	28	29
초기이유식 (만4~5개월)	닭미음 ^⑮	닭미음 ^⑮	닭미음 ^⑮	오이미음	오이미음	오이미음
열량/단백질	31/2	31/2	31/2	26/1	26/1	26/1
중기이유식 (만6~8개월)	쇠고기열갈이죽 ^⑮	두부브로콜리죽 ^⑤	닭살당근죽 ^⑮	달걀노른자양배추죽 ^①	쇠고기열무죽 ^⑮	닭살오이죽 ^⑮
열량/단백질	69/3	64/2	65/3	70/2	70/2	63/3
후기이유식 (만9~11개월)	쇠고기열갈이무른밥 ^⑮	두부브로콜리무른밥 ^⑤	닭살당근무른밥 ^⑮	달걀노른자양배추무른밥 ^①	쇠고기열무무른밥 ^⑮	닭살오이무른밥 ^⑮
후기간식	(찐고구마)	퓨레(사과)	아기플레인요구르트 ^②	아기쌀과자 ^{⑤⑥}	아기치즈 ^②	두유죽 ^⑤
열량/단백질	171/5	160/4	161/9	165/4	168/8	164/7
날짜	31					8/1
초기이유식 (만4~5개월)	무미음					양배추미음
열량/단백질	27/1					27/1
중기이유식 (만6~8개월)	달걀노른자무죽 ^①					쇠고기양파죽 ^⑮
열량/단백질	69/2					69/3
후기이유식 (만9~11개월)	달걀노른자무른밥 ^①					쇠고기양파무른밥 ^⑮
후기간식	(찐감자)					두유죽 ^⑤
열량/단백질	156/5					171/6



공지
사항

▶ 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	참쌀	두부	연두부	순두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	명태(참살생선)	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	노르웨이산	

알레르기 유발식품 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣※아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

8월 일반식(0~2세)
(12개월 이후 사용 가능)

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



▶ 행사 및 하계방학 대체식단
다음(아래) ↓ 페이지에 있습니다.
해당되는 날 메뉴를 변경 없이
사용 해 주세요.

8/1
두유⑤
돈육가지뎌밥⑤⑥⑩
우동국물⑤⑥
채소크로켓①⑤⑥
(배추김치)⑨

354/15

▶ **과일, 떡, 빵, 김치류, 제철식재료 속 (괄호)는 동일식품군, 동일조리법으로 변경가능하며, 계획된 식단으로 변경 후 괄호 삭제하고 제공해주세요.**
 ▶ **단백질 특성상 질병 의 기호에 따른 개별 맞춤 급식제공은 어려운 점 양해 부탁드립니다.**
 ▶ **식품 알레르기이 경우는, 사전에 식단표를 확인하시고 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	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품					어육가공품					
	고등어					돼지고기 떡갈비	통그랑뎡				어묵	참치(캔)				
	노르웨이산					국내산	국내산				연육 일 경우제외	원양산				
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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.															