



발행처: 의정부시아나사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026년 6월 15일

발행팀: 어린이급식팀

문 의: 031-840-2340

7월 일반식(만1~2세)

▶ 점심 및 2회 간식 식단은 만1~2세 하루 영양섭취량900kcal의약45%(390~440kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.

요일 날짜	월	화	수	목	금	토
1	2	3	4	5	6	7
오전간식			떠먹는요구르트②	연두부+간장⑤⑥	과일(바나나)	두유⑤
점심			백미밥	쇠고기브로콜리볶음밥⑤⑥⑩	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮	새우채소덮밥⑤⑥⑨
			감자양파국	(각두기)⑨	군만두①②⑥⑩	달걀팻국④
			돼지갈비찜⑤⑥⑩	과일(바나나)	(각두기)⑨	건파래무침⑤⑥
			브로콜리무침			(각두기)⑨
			(각두기)⑨			
오후간식			과일(편고구마)&(보리차)	마카로니①②⑥⑩&우유②	빵(모닝빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질			410/17	397/14	398/14	346/21
8	9	10	11	12	13	14
오전간식	과일(오렌지)	과일(수박)&유아치즈②	크림스프⑧&우유②	과일(배)	과일(바나나)	두유⑤
점심	백미밥	기장밥	백미밥	백미밥	참치마요주먹밥①⑤	게살볶음밥①⑤⑥⑧
	버섯들깨국⑤⑥	쇠고기우거지된장국⑤⑥⑩	근대맑은국⑤⑥	북어미역국⑤⑥	소세지채소볶음⑤⑥⑩⑮	수제비국⑥
	돼지고기짜장볶음②⑤⑥⑩⑮⑯	옥수수달걀찜①	삼치구이⑤⑥	돈가스⑧&스프①⑤⑥⑩⑮⑯	(배추김치)⑨	치커리무침
	열무나물⑤⑥	비름나물⑤⑥	우엉채조림⑤⑥	양상추샐러드⑤⑥	유기농주스	(배추김치)⑨
	(배추김치)⑨	깍두기⑨	(배추김치)⑨	배추김치⑨		
오후간식	꿀호떡①②③⑥&우유②	볶음우동⑤⑥	과일(편단호박)&(메밀차)③	빵(마카로니)①②⑤⑥&우유②	빵(모닝빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	419/15	416/16	433/21	392/15	421/11	370/13
15	16	17	18	19	20	21
오전간식	과일(천도복숭아)	과일(수박)	채소떡볶이&떠먹는요구르트②	과일(사과)		두유⑤
점심	백미밥	차조밥	백미밥	흑미밥		달걀간장비빔밥①⑤⑥
	유부맑은국⑤	시래기된장국⑤⑥	닭곰탕⑮	애호박맑은국		두부맑은국⑤
	오리양파구이⑤	쇠고기당면볶음⑤⑥⑩	두부간장조림⑤⑥	함박스테이크①⑤⑥⑩⑮⑯		쪽파나물
	미역줄기볶음⑤⑥	콩나물무침⑤⑥	오이나물	배추무침⑤⑥		(배추김치)⑨
	(배추김치)⑨	(각두기)⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨		
오후간식	마카로니샐러드①⑤&우유②	과일화채②	과일(편감자)&(보리차)	미니쌀국수⑫⑯		
열량/단백질	407/18	398/19	428/25	437/19		347/16
22	23	24	25	26	27	28
오전간식	과일(참외)	과일(수박)	22(국없는날) 참쌀연근죽	과일(멜론)	연두부죽⑤	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	하이라이스덮밥⑤⑥⑩⑫⑯⑰	기장밥	백미밥	해물채소덮밥⑤⑥⑦⑩⑮
	모듬어묵국⑤⑥	쇠고기묵국⑤⑥⑩	물만두⑤⑥⑩	맑은배추국⑤⑥	열무된장국⑤⑥	숙주맑은국
	돼지고기장조림⑤⑥⑩	채소달걀볶음①⑤	파인애플양상추샐러드	쇠고기부추찜⑤⑥⑩	순살간장닭갈비⑤⑥⑮	춘권튀김⑤⑥⑩
	숙갓나물⑤⑥	김구이	깍두기⑨	새송이버섯나물⑤⑥	노각무침⑤⑥	(배추김치)⑨
	(배추김치)⑨	배추김치⑨		깍두기⑨	(배추김치)⑨	
오후간식	잼샌드위치①②③⑥&두유③	고구마맛탕⑤&우유②	과일(편단호박)&(동글레차)	잔멸치주먹밥⑤⑥	빵(모닝빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	411/19	424/12	428/14	413/18	397/17	364/17
29	30	31	1	2	3	4
오전간식	과일(복숭아)⑪	과일(수박)	시리얼&우유②	과일(바나나)	게살채소죽①⑤⑥⑧	
점심	백미밥	흑미밥	백미밥	차조밥	백미밥	
	다시마무침국⑤⑥	아욱된장국⑤⑥	콩비지백탕⑤⑨	쇠고기미역국⑤⑥⑩	두부된장국⑤⑥	
	쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩	삼치엇장조림⑤⑥	닭살가지구이⑤⑮	참치달걀말이①⑤	돼지고기수육⑤⑥⑩	
	깻잎순나물⑤⑥	감자채볶음⑤⑥	애호박무침	근대나물⑤⑥	양배추무침⑤⑥	
	배추김치⑨	(각두기)⑨	깍두기⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨	
오후간식	삶은달걀①&우유②	빵(소보로빵)①②④⑥&우유②	과일(편고구마)&(매실차)	채소고로케⑤⑥	빵(파운드케이크)①②⑥&우유②	
열량/단백질	395/18	424/15	419/14	434/17	439/19	

공지사향

▶ 현지 조달이 더 신선하거나 구입 물건 조달이 불가할 경우 가까운 마트 또는 인근 정육점에서 식재료를 구입 할 수 있습니다.

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	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품				어육가공품						
	고등어					떡갈비	미트볼	돈까스			어묵					
	국내산					국내산	국내산	국내산			연육 일경우제외					

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲참

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

▶ 점심 및 2회 간식 식단은 만3~5세 하루
영양섭취량 1400kcal의 약46%(600~680kcal)를
충족시킬 수 있도록 작성 되었습니다.

원 산 지 표 시	쌀					콩류				최고기		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					
고등어					떡갈비	미트볼	돈까스				어묵					
	국내산					국내산	국내산	국내산				연육 일 경우 제외				
알레르기 유발식품																
① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣																
※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																