



발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026년 9월 15일

발행팀: 어린이급식팀

문의: 031-840-2340

10월 일반식(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

식단의견소통일

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



요일	월	화	수	목	금
날짜	1	2	3	4	5
오전간식	과일(사과) 차조밥	감자양파맑은국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토스파게티②⑩	399/17	한마음운동회 (2학기부모참여수업)	
점심	5(대체휴일)		6	7	8
오전간식			과일(배) 흑미밥 순두부백탕①⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ (배추김치)⑨ 잔치국수⑩	398/20	9(한글날)
점심	12		13	14(국없는 날)	15
오전간식			과일(단감) 백미밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지떡갈비구이⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	395/22	과일(바나나) 기장밥 유부맑은국⑤ 생선가스&소스①⑤⑥ 어묵볶음 (배추김치)⑨ 햇도그①②⑤⑥&우유②
점심	19		20	21	22
오전간식			과일(포도)&유아치즈② 백미밥 들깨미역국⑤⑥ 닭살채소구이⑤⑩ 가지나물⑤⑥ (배추김치)⑨ 미니우동⑤⑥	404/16	과일(바나나) 기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 콩비지채소전①⑤⑥⑨
점심	26		27	28	29
오전간식			과일(토마토)⑫ 백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	409/14	과일(사과) 차조밥 두부된장국⑤⑥ 순살가지미구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ (배추김치)⑨ 잔치국수⑤⑥
점심	30		31	1	2
오전간식			과일(바나나) 수수밥 어묵국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑤ 브로콜리숙회①⑤⑥ 배추김치⑨	417/21	과일(사과) 차조밥 두부된장국⑤⑥ 순살가지미구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ (배추김치)⑨ 잔치국수⑤⑥
점심	3		4	5	6
오전간식			과일(바나나) 수수밥 어묵국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑤ 브로콜리숙회①⑤⑥ 배추김치⑨	417/21	과일(사과) 차조밥 두부된장국⑤⑥ 순살가지미구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ (배추김치)⑨ 잔치국수⑤⑥
점심	10		11	12	13
오전간식			과일(바나나) 수수밥 어묵국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑤ 브로콜리숙회①⑤⑥ 배추김치⑨	417/21	과일(사과) 차조밥 두부된장국⑤⑥ 순살가지미구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ (배추김치)⑨ 잔치국수⑤⑥
점심	17		18	19	20
오전간식			과일(바나나) 수수밥 어묵국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑤ 브로콜리숙회①⑤⑥ 배추김치⑨	417/21	과일(사과) 차조밥 두부된장국⑤⑥ 순살가지미구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ (배추김치)⑨ 잔치국수⑤⑥
점심	24		25	26	27
오전간식			과일(바나나) 수수밥 어묵국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑤ 브로콜리숙회①⑤⑥ 배추김치⑨	417/21	과일(사과) 차조밥 두부된장국⑤⑥ 순살가지미구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ (배추김치)⑨ 잔치국수⑤⑥
점심	31		1	2	3
오전간식			과일(바나나) 수수밥 어묵국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑤ 브로콜리숙회①⑤⑥ 배추김치⑨	417/21	과일(사과) 차조밥 두부된장국⑤⑥ 순살가지미구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ (배추김치)⑨ 잔치국수⑤⑥

▶ 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	쌀	콩류	쇠고기	육류	배추김치
밥	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
죽	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
흑미	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
현미	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
잡쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
연두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
순두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩비지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
닭고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오리고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
고등어	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
노르웨이산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식육가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
돼지떡갈비	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
동그랑땡	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
계맛살	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
어묵	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
생선가스(명태)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참치(캔)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
연육 일 경우 제외	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
연육 일 경우 제외	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
노르웨이산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산



발행처 : 의정부시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026년 9월 15일
발행팀 : 어린이급식1팀

10월 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
날짜				1	2
초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질				양배추미음	한마음가족운동회 (2학기부모참여수업)
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질				27/1	
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식 열량/단백질				달걀노른자양파죽①	
				69/2	
				달걀노른자양파무른밥①	
				퓨레(사과)	
				168/4	
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)
초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질		닭미음⑤	닭미음⑤	오이미음	
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질		31/2	31/2	26/1	
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식 열량/단백질		닭살당근죽⑤	흰살생선알갈이죽	달걀노른자오이죽①	
		65/4	65/3	68/2	
		닭살당근무른밥⑤	흰살생선알갈이무른밥	달걀노른자오이무른밥①	
		퓨레(배)	(찐감자)	퓨레(바나나)	
		163/7	165/8	164/4	
날짜	12	13	14	15	16
초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질	사과미음	사과미음	사과미음	청경채미음	청경채미음
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질	28/1	28/1	28/1	26/1	26/1
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식 열량/단백질	닭살브로콜리죽⑤	쇠고기시금치죽⑥	두부사과죽⑤	닭살청경채죽⑤	쇠고기감자죽⑥
	66/3	69/4	67/2	63/3	69/3
	닭살브로콜리무른밥⑤	쇠고기시금치무른밥⑥	두부사과무른밥⑤	닭살청경채무른밥⑤	쇠고기감자무른밥⑥
	(찐고구마)	퓨레(사과)	아기플레인요구르트②	아기치즈②	아기쌀과자⑤⑥
	159/6	157/5	154/6	154/9	165/5
날짜	19	20	21	22	23
초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질	참쌀미음	참쌀미음	참쌀미음	쇠고기미음⑥	쇠고기미음⑥
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질	26/1	26/1	26/1	31/2	31/2
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식 열량/단백질	닭살참쌀죽⑤	두부애호박죽⑤	쇠고기아욱죽⑥	달걀노른자미역죽①	두부청경채죽⑤
	69/3	63/2	71/3	69/3	62/2
	닭살참쌀무른밥⑤	두부애호박무른밥⑤	쇠고기아욱무른밥⑥	달걀노른자미역무른밥①	두부청경채무른밥⑤
	(찐감자)	퓨레(바나나)	(찐단호박)	아기플레인요구르트②	아기치즈②
	157/6	156/4	153/6	157/7	153/7
날짜	26	27	28	29	30
초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질	시금치미음	시금치미음	시금치미음	감자미음	감자미음
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질	27/1	27/1	27/1	29/1	29/1
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식 열량/단백질	두부고구마죽⑤	닭살시금치죽⑤	쇠고기버섯죽⑥	흰살생선감자죽	쇠고기단호박죽⑥
	69/2	65/4	70/3	67/3	72/3
	두부고구마무른밥⑤	닭살시금치무른밥⑤	쇠고기버섯무른밥⑥	흰살생선감자무른밥	쇠고기단호박무른밥⑥
	(찐단호박)	아기플레인요구르트②	아기치즈②	아기온두부찜⑤	아기쌀과자⑤⑥
	160/4	151/9	169/8	159/9	154/5



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	잡쌀	두부	연두부	순두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	명태(한살생선)	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	노르웨이산	