



발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 5월 15일
발행팀: 어린이급식1팀
문의: 031-840-2340

6월 일반식(0~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

식단의견소용암

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



요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3 (2026지방선거)	4	5	6 (현충일)
오전간식	과일(사과) 백미밥	과일(토마토)⑫ 백미밥		연두부+간장⑤⑥ 백미밥	당근채소죽 백미밥	
점심	감자양파국⑤⑥ 돼지고기채소조림⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	콩가루배추국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 다진우영조림⑤⑥ 깍두기⑨		열무된장국⑤⑥ 닭가슴살채소구이⑤⑩ 김구이 (배추김치)⑨	고마물만두국⑤⑥⑩⑬⑭ 돈육잡채⑤⑥⑩ 아기멸치볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	현충일 
오후간식	(찐단호박)&우유②	미니우동⑤⑥		과일(바나나)	빵(크로와상)①②⑥&우유②	
열량/단백질	408/20	396/13		402/22	430/13	
날짜	8	9	10	11	12	13
오전간식	과일(배) 백미밥	과일(멜론) 백미밥	양배추죽	과일(참외) 백미밥	무죽 백미밥	두유⑤
점심	순두부백탕①⑤ 수제완자구이①⑤⑥⑩⑬ 애호박나물⑤⑨ (배추김치)⑨	버섯미역국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스②③⑥⑩⑫⑤⑬⑭ 근대된장국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	온도토리묵국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 시금치무침 (배추김치)⑨	새우살백짬뽕국⑤⑨⑩⑭ 두부탕수⑤⑥ 오이볶음 깍두기⑨	인매운돈육김치볶음밥⑤⑨⑩ 달걀팻국① 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	(찐고구마)&우유②	채소전①⑤⑥	삶은달걀①&(보리차)	떠먹는요구르트②	빵(채소모빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	398/15	409/15	408/19	408/20	434/15	344/13
날짜	15	16	17	18	19	20
오전간식	과일(배) 백미밥	과일(수박) 백미밥	쌀시리얼+우유② 백미밥	채소스틱(오이)&우유아치즈② 백미밥	참살김죽 백미밥	두유⑤ 추가밥
점심	들깨감자국⑤⑥ 순살치즈닭갈비②⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ (배추김치)⑨	쇠고기된장국⑤⑥⑬ 두부양파조림⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물국⑤⑨ 함박스테이크+소스①⑤⑥⑩⑬ 구운토마토⑫ (배추김치)⑨	건새우된장국⑤⑥⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜 깍두기⑨	황태묵국⑤⑥ 다진채소달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	버섯칼국수⑥ 미니만두찜⑤⑥⑩ (배추김치)⑨
오후간식	(찐단호박)&(보리차)	떠먹는요구르트②	한입유부초밥⑤⑥	과일화채②	빵(쌀시방)①②⑥&우유②	
열량/단백질	400/17	397/18	417/17	418/22	407/20	341/11
날짜	22	23	24	25	26	27
오전간식	과일(사과) 백미밥	과일(수박) 백미밥	스크램블에그①②⑤ 볶은채소비빔밥⑤	과일(배) 백미밥	다진연근죽 백미밥	두유⑤
점심	아욱국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	두부탕국⑤⑥ 순살임연수조림⑤⑥ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	&다진고기양념장⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 과일샐러드①⑤ 깍두기⑨	닭곰탕⑤ 크래미채소전①⑤⑥⑧ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	애호박된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑬ 무나물 배추김치⑨	새우살짜장밥②⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 유부맑은국⑤ 비름나물무침⑤⑥ (배추김치)⑨
오후간식	(찐고구마)&우유②	미니쌀국수⑫⑬	떠먹는요구르트②	버섯krim리조트②	빵(카스텔라)①②⑥&우유②	
열량/단백질	402/15	393/18	408/17	404/17	441/16	334/15
날짜	29	30				
오전간식	과일(바나나) 백미밥	과일(배) 백미밥				
점심	미역국⑤⑥ 닭다리살소금구이⑤⑩ 오이나물 (배추김치)⑨	썩갠어묵국⑤⑥ 돼지고기달걀장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	(찐감자)&두유⑤	한입김가루주먹밥⑤⑥				
열량/단백질	417/17	416/19				

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

공지사항

▶ 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	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
표시	수산물									식육가공품			어육가공품			
	고등어						함박스테이크					어묵	맛살			
	노르웨이산					국내산					연육 일 경우 제외	연육 일 경우 제외				
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳참 *야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.															



발행처 : 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026년 5월 15일
발행팀 : 어린이급식1팀

6월 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	1	2	3 (2026지방선거)	4	5	6 (현충일)
초기이유식 (만4~5개월)	청경채미음	청경채미음		쇠고기미음⑩	쇠고기미음⑩	
열량/단백질	26/1	26/1		31/2	31/2	
중기이유식 (만6~8개월)	달걀노른자청경채죽①	달걀양송이죽⑫		두부브로콜리죽⑤	쇠고기당근죽⑬	
열량/단백질	70/2	63/4		64/2	69/3	
후기이유식 (만9~11개월)	달걀노른자청경채무른밥①	달걀양송이무른밥⑫		두부브로콜리무른밥⑤	쇠고기당근무른밥⑬	
후기간식	(찐단호박)	아기치즈②		퓨레(바나나)	아기플레인요구르트②	
열량/단백질	150/4	155/9		158/4	153/8	
날짜	8	9	10	11	12	13
초기이유식 (만4~5개월)	애호박미음	애호박미음	애호박미음	무미음	무미음	무미음
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1
중기이유식 (만6~8개월)	달걀배추죽⑮	흰살생선애호박죽	달걀노른자양배추죽①	쇠고기사과죽⑭	두부무죽⑤	달걀노른자양파죽①
열량/단백질	63/3	62/3	72/2	71/3	63/2	72/2
후기이유식 (만9~11개월)	달걀배추무른밥⑮	흰살생선애호박무른밥	달걀노른자양배추무른밥①	쇠고기사과무른밥⑭	두부무무른밥⑤	달걀노른자양파무른밥①
후기간식	(찐고구마)	아기쌀과자⑤⑥	아기돈두부찜⑤	아기플레인요구르트②	아기치즈②	두유죽⑤
열량/단백질	157/5	154/6	170/8	152/7	154/7	166/5
날짜	15	16	17	18	19	20
초기이유식 (만4~5개월)	오이미음	오이미음	오이미음	닭미음⑮	닭미음⑮	닭미음⑮
열량/단백질	26/1	26/1	26/1	31/2	31/2	31/2
중기이유식 (만6~8개월)	달걀표고버섯죽⑮	잔멸치두부죽⑤	쇠고기오이죽⑯	달걀얼갈이죽⑮	달걀노른자참쌀죽①	쇠고기느타리버섯죽⑯
열량/단백질	64/4	68/4	67/3	63/3	71/2	67/3
후기이유식 (만9~11개월)	달걀표고버섯무른밥⑮	잔멸치두부무른밥⑤	쇠고기오이무른밥⑯	달걀얼갈이무른밥⑮	달걀노른자참쌀무른밥①	쇠고기느타리버섯무른밥⑯
후기간식	퓨레(바나나)	아기플레인요구르트②	(찐단호박)	아기치즈②	퓨레(사과)	두유죽⑤
열량/단백질	158/6	151/9	154/6	154/9	166/3	156/7
날짜	22	23	24	25	26	27
초기이유식 (만4~5개월)	고구마미음	고구마미음	고구마미음	사과미음	사과미음	사과미음
열량/단백질	30/1	30/1	30/1	28/1	28/1	28/1
중기이유식 (만6~8개월)	달걀노른자근대죽①	쇠고기양배추죽⑯	두부고구마죽⑤	달걀노른자미역죽①	쇠고기연근죽⑯	두부사과죽⑤
열량/단백질	71/2	69/3	69/2	71/3	71/3	67/2
후기이유식 (만9~11개월)	달걀노른자근대무른밥①	쇠고기양배추무른밥⑯	두부고구마무른밥⑤	달걀노른자미역무른밥①	쇠고기연근무른밥⑯	두부사과무른밥⑤
후기간식	(찐고구마)	아기쌀국수⑯	(찐감자)	퓨레(사과)	아기치즈②	두유죽⑤
열량/단백질	164/4	165/9	153/4	169/5	167/8	155/4
날짜	29	30				
초기이유식 (만4~5개월)	감자미음	감자미음				
열량/단백질	29/1	29/1				
중기이유식 (만6~8개월)	쇠고기감자죽⑯	잔멸치고구마죽				
열량/단백질	69/3	69/3				
후기이유식 (만9~11개월)	쇠고기감자무른밥⑯	잔멸치고구마무른밥				
후기간식	아기플레인요구르트②	퓨레(배)				
열량/단백질	162/7	152/6				

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	찰쌀	두부	연두부	순두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	명태(흰살생선)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	러시아산

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰조지방유(굴, 전복, 홍합포함) ⑱젓*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.