



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

6월 일반식(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

식단외견소통함

2026년 3월 식단부터
식단외견소통함 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(방울토마토)	크림스프②⑤⑥⑬⑭	
점심	백미밥	수수밥			차조밥	돈육짜장밥⑤⑥⑩	
점심	콩나물국⑤⑨	아욱된장국⑤⑥			순두부국⑤	맑은미역국⑤⑥	
	소불고기⑤⑥⑬	닭살채소조림⑤⑥⑬			돈육양파볶음⑤⑥⑩	치킨텐더①②⑤⑥⑬	
	건파래자반 (백김치)⑨	열무나물⑤⑥ (배추김치)⑨	숙갓무침⑤⑥ (깍두기)⑨	유자청단무지무침⑬ 배추김치⑨			
오후간식	단호박범벅①④⑤&우유②	미나우동⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥	빵(롤케이크)①②⑤⑥&우유②			
열량/단백질	408/19	405/19	416/16	432/18			
날짜	8	9	10	11	12	13	
오전간식	과일(오렌지)	과일(바나나)	연두부&간장⑤⑥	과일(멜론)	청경채죽	두유⑤	
점심	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥	곤드레밥+양념장⑤⑥	
	우거지된장국⑤⑥	황태묵국⑤⑥	달걀찜국①	근대된장국⑤⑥	맑은육개장⑤⑥⑬	대구살맑은국⑤⑥	
	닭안심구이⑤⑬	쇠고기당근볶음⑤⑥⑬	순살가자미조림⑤⑥	돼지고기수육⑤⑥⑩	두부간장조림⑤⑥	미트볼구이⑤⑥⑩⑬	
	숙주무침⑤⑥ (백김치)⑨	갯잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	파프리카버섯볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잔멸치볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	(배추김치)⑨	
오후간식	잼식빵①②⑤⑥&두유⑤	물만두⑤⑥⑩	찐고구마&(동굴레차)	크림스파게티②⑥	빵(치즈빵)①②⑤⑥&우유②		
열량/단백질	394/21	414/20	395/21	438/19	433/17	388/20	
날짜	15	16	17(국없는날)	18	19	20	
오전간식	과일(바나나)	과일(사과)	채소떡이&떡볶이②	과일(수박)	참깨죽	두유⑤	
점심	백미밥	수수밥	돈육카레덮밥②⑤⑥⑩⑬⑭	차조밥	백미밥	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩	
	배추된장국⑤⑥	설렁탕⑬	어묵볶음⑤⑥	두부된장국⑤⑥	버섯맑은국⑤⑥	김치국⑨	
	오리고기볶음⑤⑥	달걀장조림①⑤⑥	브로콜리유자청무침⑤⑥ (배추김치)⑨	순살찜닭⑤⑥⑬	쇠고기당면볶음⑤⑥⑬	참치전①⑤⑥	
	비름나물⑤⑥ (백김치)⑨	도토리묵채소무침⑤⑥ (배추김치)⑨		부추나물⑤⑥ (배추김치)⑨	사과상추무침⑤⑥	깍두기⑨	
오후간식	참쌀유과①②③④&우유②/바나나	수제비⑥	찐단호박&(보리차)/물만두	김자반주먹밥⑤	빵(핑거스타)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(참외)	과일(바나나)	게살채소죽①⑤⑥⑧	과일(수박)	파프리카죽	두유⑤	
점심	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥	간장마파두부덮밥⑤⑥⑩	
	콩비지국⑤⑨⑩	다시마무침국⑤⑥	두부새우젓국⑤⑨	미역국⑤⑥	열무된장국⑤⑥	훈제오리찜	
	치즈달걀찜①②	로제닭살볶음②⑤⑥⑩⑬⑭	쇠고기찜스테이크⑤⑥⑩⑬⑭⑯	돈육떡갈비조림⑤⑥⑩	순살삼치구이⑤⑥	무쌈	
	우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨	고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물무침⑤⑥ (배추김치)⑨	가지나물⑤⑥ (배추김치)⑨	배추김치⑨	
오후간식	콘샐러드①④⑤&우유②/모닝빵	시리얼&우유②	찐감자&(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(사과)⑫					
점심	백미밥	수수밥					
	애호박맑은국	어묵국⑤⑥					
	쇠고기새송이조림⑤⑥⑬	들기름두부구이⑤					
오후간식	구운달걀①&우유②	과일화채②/핫도그					
열량/단백질	432/22	411/17					
공지사항	<p>▶ 과일, 떡, 빵, 김치류, 제철식재료 속 (괄호)는 동일식품군, 동일조리법으로 변경가능하며, 계획된 식단으로 변경 후 괄호 삭제하고 제공해주세요.</p> <p>▶ 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.</p>					<p>▶ 점심 및 2회 간식 식단은 만1~2세 하루 영양섭취량900kcal의약45%(390~440kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.</p>	

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	국내.수입	국내.수입	국내.수입	산	한우/육우/젓소표기	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				식육가공품				어육가공품							
					미트볼	돈육떡갈비				어묵	참치	게맛살				
					국내산	국내산				연육 일 경우제외	원양산	연육 일 경우제외				
알레르기 유발식품	<p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳갓 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p>															



발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 5월 15일
발행팀: 어린이급식1팀
문의: 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(방울토마토)	크림스프②⑤⑥⑬⑯	
점심	백미밥	수수밥		차오밥	돈육짜장밥⑤⑥⑩	
	콩나물국⑤⑨	아욱된장국⑤⑥		순두부국⑤	맑은미역국⑤⑥	
	소불고기⑤⑥⑬	닭살채소조림⑤⑥⑬		돈육양파볶음⑤⑥⑩	치킨텐더①②⑤⑥⑬	
	건파래자반 (백김치)⑨	열무나물⑤⑥ (배추김치)⑨	숙갓무침⑤⑥ (깍두기)⑨	유자청단무지무침⑬	배추김치⑨	
오후간식	떡(무지개떡)&우유②	미니우동⑤⑥		다진유부주먹밥⑤⑥	빵(롤케이크)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	615/29	606/29		673/27	641/27	
날짜	8	9	10	11	12	13
오전간식	과일(오렌지)	과일(바나나)	연두부&간장⑤⑥	과일(멜론)	청경채죽	두유⑤
점심	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥	곤드레밥+양념장⑤⑥
	우거지된장국⑤⑥	황태국⑤⑥	달걀팥국①	근대된장국⑤⑥	맑은육개장⑤⑥⑬	대구살맑은국⑤⑥
	닭안심구이⑤⑬	쇠고기당근볶음⑤⑥⑬	순살가자미조림⑤⑥	돼지고기수육⑤⑥⑩	두부간장조림⑤⑥	미트볼구이⑤⑥⑩⑬
	숙주무침⑤⑥ (백김치)⑨	갯잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	파프리카버섯볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	건과류잔멸치볶음⑤⑥⑭ (배추김치)⑨	(배추김치)⑨
오후간식	잼식빵①②⑤⑥&두유⑤	물만두⑤⑥⑩	찐고구마&(동굴레차)	크림스파게티②⑥	빵(치즈빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	605/32	624/30	616/32	625/27	621/24	579/30
날짜	15	16	17(국없는날)	18	19	20
오전간식	과일(바나나)	과일(사과)	채소떡이&떡볶이②	과일(수박)	참깨죽	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	돈육카레덮밥②⑤⑥⑩⑬⑯	차오밥	백미밥	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩
	배추된장국⑤⑥	설렁탕⑬	어묵볶음⑤⑥	두부된장국⑤⑥	버섯맑은국⑤⑥	김치국⑨
	오리고기볶음⑤⑥	달걀장조림①⑤⑥	브로콜리유자청무침⑤⑥ (배추김치)⑨	순살찜닭⑤⑥⑬	쇠고기당면볶음⑤⑥⑬	참치전①⑤⑥
	비름나물⑤⑥ (백김치)⑨	도토리묵채소무침⑤⑥ (배추김치)⑨		부추나물⑤⑥ (배추김치)⑨	사과상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	깍두기⑨
오후간식	궁중떡볶이⑤⑥⑩&우유②	수제비⑥	찐단호박&(보리차)/물만두	김자반주먹밥⑤	빵(핑거스틱)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(참외)	과일(바나나)	게살채소죽①⑤⑥⑧	과일(수박)	파프리카죽	두유⑤
점심	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥	간장마파두부덮밥⑤⑥⑩
	콩비지국⑤⑨⑩	다시마우젓국⑤⑥	두부새우젓국⑤⑨	미역국⑤⑥	열무된장국⑤⑥	훈제오리찜
	치즈달걀찜①②	로제닭살볶음②⑤⑥⑩⑬	쇠고기잡스튜⑤⑥⑩⑬⑯	돈육떡갈비조림⑤⑥⑩	순살삼치구이⑤⑥	무쌈
	우영채조림⑤⑥	고구마순나물⑤⑥	양상추샐러드⑤⑥	콩나물무침⑤⑥	가자나물⑤⑥	배추김치⑨
	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	
오후간식	떡(증편)&우유②	시리얼&우유②	찐감자&(매밀차)③	간장비빔국수⑤⑥	빵(카스텔라)①②⑥&우유②	
열량/단백질	641/27	662/26	631/21	643/19	628/27	564/28

공지사항

▶ 과일, 떡, 빵, 김치류, 제철식재료 속 (괄호)는 동일식품군, 동일조리법으로 변경 가능하며, 계획된 식단으로 변경 후 괄호 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	국내.수입	국내.수입	국내.수입	산	한우/육우/젓소표기	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
표시	수산물				식육가공품				어육가공품							
						미트볼	돈육떡갈비					어묵	참치	게맛살		
						국내산	국내산					연육 일 경우제외	원양산	연육 일 경우제외		

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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.

기후위기 속 **여름철 식중독** 주의하기

무더위·폭우 시기, 위생관리에 더 주의해주세요!



1 기후위기란?

- 기후위기란 기후변화로 인해 기온 상승과 폭우 등 날씨가 점점 극단적으로 변하면서, 물 부족, 식량 문제 등 다양한 영향을 일으키는 상태를 말합니다

2 기후변화가 식품 위생에 미치는 영향

- 호우·홍수**
 - 하천 범람으로 인하여 분변세균이 식재료 등에 오염
 - 고온·다습한 환경으로 식중독균의 빠른 증식으로 식중독 발생
- 폭염**
 - 높은 기온으로 인하여 식품에 오염된 식중독균이 빠르게 증식하여 식중독 유발

3 여름철, 주의가 필요한 세균성 식중독

- 병원성대장균, 클로스트리디움퍼프린젠스, 살모넬라, 황색포도상구균 등의 세균이 원인이 되는 식중독으로 주로 여름철에 많이 발생

살모넬라균



오염된 달걀을 만진 후 손을 씻지 않고 조리한 경우

병원성 대장균



샐러드, 겉절이 등 익히지 않은 채소류 조리 음식에서 주로 발생

퍼프린젠스



제육볶음, 갈비찜 등을 대량 조리하고 실온에 방치할 경우 발생

황색포도상구균



씻지 않은 맨손으로 조리한 음식을 실온 방치할 경우 발생

4 식중독 주요 증상

복통



구토



발열



설사



5 식중독 예방방법(손보구가세)

손 씻기



흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기

보관온도 지키기



냉장식품 5°C 이하
냉동식품 -18°C 이하

구분사용하기



날 음식과 조리음식 구분
칼·도마 구분사용

가열하기



육류 중심온도 75°C
(어패류 85°C)
1분이상 익히기

세척·소독하기



식재료와 조리기구는
깨끗이 세척·소독



※ 기후위기와 식생활안전에 대한 자세한 정보는
'식생활안전ON' 유튜브 채널에서 확인하실 수 있습니다.

* 5월 13일 영상 공개