

발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 7월 15일
발행팀: 어린이급식1팀
문 의: 031-840-2340

8월 주식A(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

식단의견소통합

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



요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	3	4	5	6	7 (행사식단13)	8
오전간식	참깨죽 백미밥	수박 수수밥	미역죽 백미밥	당근죽 기장밥	바나나 잔멸치주먹밥⑤⑥	두유⑤ 날치알채소볶음밥⑤⑥
점 심	버섯맑은국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 얼무나물⑤⑥ 각두기⑨	애호박된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 건파래자반 배추김치⑨	달걀국 ① 생선까스&소스①⑤⑥ 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	미역국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 각두기⑨	한입돈까스①⑤⑥⑩⑫⑬ 각두기⑨ 유기농주스	유부맑은국⑤ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	과일화채②	찐단호박 & 우유②	간장비빔국수⑤⑥	어묵탕⑤⑥	머핀①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	438/23	393/17	442/15	374/18	398/15	268/11
날 짜	10	11	12	13	14(말복)	15(광복절)
오전간식	참쌀 김죽 백미밥	포도 흑미밥	게살채소죽①⑤⑥⑧	멜론 차조밥	감자죽 백미밥	
점 심	맑은육개장⑤⑥⑬ 돼지떡갈비구이⑤⑥⑩ 양배추무침⑤⑥ 각두기⑨	건새우된장국⑤⑥⑨ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	배추맑은국 쇠고기참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 오이무침⑤⑥ 각두기⑨	순두부찌개①⑤ 순살가자미조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	닭곰탕⑤ 어묵볶음⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 각두기⑨	
오후간식	구운계란① & 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	찐고구마 & 등글레차	김가루주먹밥⑤⑥	단팥빵①②⑥ & 우유②	
열량/단백질	422/22	433/20	428/13	400/20	423/19	
날 짜	17(대체휴일)	18	19	20	21 (행사식단1)	22
오전간식		포도 수수밥	청경채죽 돈육짜장덮밥②⑤⑥⑩⑬⑮	바나나 기장밥	바나나 백미밥	두유② 해물볶음밥⑤⑥⑨⑪⑭
점 심		아욱된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 각두기⑨	달걀채소볶음①⑤ 과일샐러드①⑤ 각두기⑨ 유부장국	근대맑은국⑤⑥ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 각두기⑨	쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈육목살구이⑩ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	크림스프②⑤⑥⑬⑮ 미니돈까스①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 배추김치⑨
오후간식		치즈빵①②⑤⑥ & 우유②	찐감자 & 우유②	수제비⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질		403/14	427/17	386/22	390/14	286/13
날 짜	24	25	26	27	28	29
오전간식	얼갈이죽 백미밥	닭죽⑬ 흑미밥	복숭아 백미밥	바나나 차조밥	브로콜리죽 백미밥	두유⑤ 장조림버터비빔밥①②⑤⑥⑬
점 심	어묵국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 깻잎소나물볶음⑤⑥ 각두기⑨	설렁탕⑬ 두부새송이조림⑤⑥ 숙주유부무침⑤⑥ 배추김치⑨	열무된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 오이나물 배추김치⑨	들깨감자국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추쌈 각두기⑨	쇠고기미역국⑤⑥⑬ 채소계란말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	미소된장국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑬ 배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ & 우유⑤	씨리얼 & 우유②	청사과고구마샐러드①⑤	잔치국수⑤⑥	크로와상①②⑥ & 우유②	
열량/단백질	449/19	435/18	407/15	448/19	430/15	332/20
날 짜	31	행사식단 1	행사식단 13			8/1
오전간식	새우죽⑤⑥⑨ 백미밥	바나나 백미밥	바나나 잔멸치주먹밥⑤⑥			두유⑤
점 심	황태묵국⑤⑥ 콩나물돈육불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈육목살구이⑩ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	한입돈까스①⑤⑥⑩⑫⑬ 각두기⑨ 유기농주스 카스텔라①②⑥&우유②			치즈채소볶음밥②⑤ 김치국⑨ 훈제오리구이 쌈무
오후간식	삶은달걀① & 우유②	롤케이크①②⑤⑥&우유②				
열량/단백질	435/25	390/14	395/15			321/13



표고버섯은 어떤 채소일까요?

버섯과 성장에 도움	비타민 D가 들어 있어 뼈를 튼튼하게 하고 성장기 어린이에게 도움이 됩니다.	면역력 강화	영양 성분은 물론 면역력을 높여 감기와 독감 예방에 도움이 됩니다.
장과 혈액 건강	식이섬유와 무기질이 풍부해 변비 예방과 혈액순환, 콜레스테롤 조절에 도움이 됩니다.	맛과 영양 가득	구수한 감칠맛이 있고, 비타민과 무기질 등 다양한 영양소 섭취에 도움이 됩니다.

▶ 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	호주/미국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물					식육가공품					어육가공품					
오징어	고등어				훈제오리	돼지떡갈비	미니돈까스			생선까스(명태)	어묵	게맛살			
국내산/외국산	외국산(러시아)				국내산	국내산	국내산/외국산			외국산(러시아)	—	—			

알레르기 유발식품

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

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

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

☒ 공지 사항

알레르기 유발식품 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲**자***아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.