

발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 6월 15일
발행팀: 어린이급식1팀
문의: 031-840-2340

7월 식단표(만1~2세)

식단의견소통함

2026년 3월 식단부터
식단의견소통함 운영합니다.
보내주시 의견을 모아
식단운영에 참고하겠습니다.



요일	월	화	수	목	금	토
날짜	6	7	8	9	10	11
오전간식			양배추죽	수박	쇠고기죽⑩	
점심			백미밥	차조밥	백미밥	
			감자양파국	청경채된장국⑤⑥	황태뽕국⑤⑥	
			돼지고기장조림⑤⑥⑩	오징어동그랑땡①⑤⑥⑦	닭살갓잎볶음⑤⑥⑬	
			브로콜리무침	숙주당근나물⑤⑥	연근조림⑤⑥	
			깍두기⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	
오후간식			찐고구마&요구르트②	콩국수⑤⑥	우유식빵①②③⑥&우유②	
열량/단백질			435/17	418/24	407/22	
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	참치채소죽	부추양파죽	무죽	수박	달걀죽①	
점심	백미밥	기장밥	백미밥	수수밥	백미밥	
	버섯돌깨국⑤⑥	쇠고기우거지된장국⑤⑥⑩	근대맑은국⑤⑥	순두부국⑤	얼갈이된장국⑤⑥	
	돼지고기장조림⑤⑥⑩	옥수수달걀찜①	가자미구이⑤⑥	닭안심조림⑤⑥⑬	쇠불고기⑤⑥⑩	
	열무나물⑤⑥	비름나물⑤⑥	우영채조림⑤⑥	상추무침⑤⑥	청포묵무침⑤⑥	
	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	
오후간식	꿀호떡①②③⑥&우유②	볶음우동⑤⑥&유아치즈②	찐단호박&메밀차③	채소주먹밥⑤	바나나&요구르트②	
열량/단백질	428/16	437/16	421/20	436/25	399/15	
날짜	18	19	20	21	22	23
오전간식	청경채죽	팽이버섯죽	참깨죽	수박		
점심	백미밥	차조밥	백미밥	흑미밥		
	유부맑은국⑤	시래기된장국⑤⑥	닭곰탕⑤	애호박맑은국		
	오리양파구이⑤	쇠고기당면볶음⑤⑥⑩	두부간장조림⑤⑥	햄스테이크①③⑥⑩⑪⑬		
	미역줄기볶음⑤⑥	콩나물무침⑤⑥	오이나물	배추무침⑤⑥		
	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨		
오후간식	마카로니샐러드①③⑥&우유②	과일화채②	찐감자&요구르트②	미니쌀국수⑫⑬		
열량/단백질	429/18	434/20	436/25	436/18		
날짜	24	25	26	27	28	29
오전간식	연두부죽⑤					
점심	백미밥					
	모듬어묵국⑤⑥					
	돼지고기장조림⑤⑥⑩					
	숙갓나물⑤⑥					
	배추김치⑨					
오후간식	잼샌드위치①②③⑥&우유⑤					
열량/단백질	415/19					
날짜	30	31	1	2	3	4
오전간식						
점심						
오후간식						
열량/단백질						

7월 27일 ~ 7월 31일 여름 가정학습기간

공지사항 ▶ 점심 및 2회 간식 식단은 만1~2세 하루영양섭취량900kcal의약45%(390~440kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.

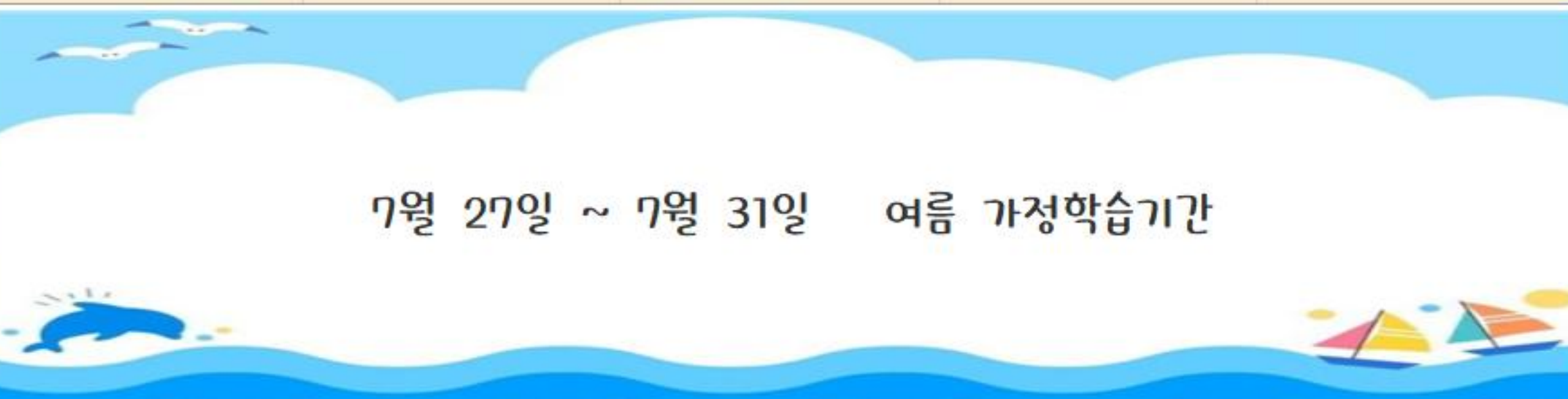
원산지표시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치		
	밥	죽	흑미	현미	잡쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물					식육가공품					어육가공품						
	오징어					햄박 스테이크					오징어 동그랑땡	참치	게맛살	어묵			
국내산					국내산						외국산	원양산	연육 일 경우제외	연육 일 경우제외			
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲자른※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

발행처 : 의정부시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026년 6월 15일
발행팀 : 어린이급식1팀

7월 이유식(초/중/후기)

▶ 초기 25~30kcal, 중기 60~70kcal, 후기(점심간식1회)
150~170kcal를 기준하여 작성되었습니다.
식단문의: 031-840-2340

요일	월	화	수	목	금	토
날짜			1	2	3	4
초기이유식 (만4~5개월)			감자미음	찹쌀미음	찹쌀미음	
열량/단백질			29/1	26/1	26/1	
중기이유식 (만6~8개월)			두부양배추죽⑤	달걀노른자찹쌀죽①	쇠고기당근죽⑬	
열량/단백질			64/2	69/2	69/3	
후기이유식 (만9~11개월)			두부양배추무른밥⑤	달걀노른자찹쌀무른밥①	쇠고기당근무른밥⑬	
후기간식			(찐고구마)	아기치즈②	아기쌀과자⑤⑥	
열량/단백질			158/4	170/7	150/5	
날짜	6	7	8	9	10	11
초기이유식 (만4~5개월)	쇠고기미음⑬	쇠고기미음⑬	쇠고기미음⑬	무미음	무미음	
열량/단백질	31/2	31/2	31/2	27/1	27/1	
중기이유식 (만6~8개월)	쇠고기버섯죽⑬	두부양파죽⑤	쇠고기아욱죽⑬	닭살무죽⑮	달걀노른자양배추죽①	
열량/단백질	70/3	64/2	71/3	65/3	70/2	
후기이유식 (만9~11개월)	쇠고기버섯무른밥⑬	두부양파무른밥⑤	쇠고기아욱무른밥⑬	닭살무무른밥⑮	달걀노른자양배추무른밥①	
후기간식	아기치즈②	퓨레(사과)	(찐단호박)	아기플레인요구르트②	퓨레(바나나)	
열량/단백질	170/8	160/4	159/6	155/8	166/4	
날짜	13	14	15 (초복)	16	17 (제헌절)	18
초기이유식 (만4~5개월)	청경채미음	청경채미음	청경채미음	단호박미음		
열량/단백질	26/1	26/1	26/1	29/1		
중기이유식 (만6~8개월)	달걀노른자청경채죽①	흰살생선팽이버섯죽	두부연근죽⑤	쇠고기단호박죽⑬		
열량/단백질	70/2	61/3	68/2	70/3		
후기이유식 (만9~11개월)	달걀노른자청경채무른밥①	흰살생선팽이버섯무른밥	두부연근무른밥⑤	쇠고기단호박무른밥⑬		
후기간식	(찐고구마)	아기치즈②	아기플레인요구르트②	퓨레(사과)		
열량/단백질	170/4	156/9	152/6	152/5		
날짜	20	21	22	23	24	25 (중복)
초기이유식 (만4~5개월)	애호박미음	애호박미음	애호박미음	닭미음⑮	닭미음⑮	
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	31/2	31/2	
중기이유식 (만6~8개월)	닭살얼갈이죽⑮	쇠고기무죽⑬	달걀노른자애호박죽①	쇠고기미역죽⑬	닭살오이죽⑮	
열량/단백질	63/3	68/3	69/2	66/3	63/3	
후기이유식 (만9~11개월)	닭살얼갈이무른밥⑮	쇠고기무무른밥⑬	달걀노른자애호박무른밥①	쇠고기미역무른밥⑬	닭살오이무른밥⑮	
후기간식	(찐감자)	아기플레인요구르트②	(찐단호박)	아기치즈②	아기온두부찜⑤	
열량/단백질	160/8	156/8	152/4	170/9	156/10	
날짜	27	28	29	30	31	
초기이유식 (만4~5개월)	 7월 27일 ~ 7월 31일 여름 가정학습기간					
열량/단백질						
중기이유식 (만6~8개월)						
열량/단백질						
후기이유식 (만9~11개월)						
후기간식						
열량/단백질						

☒ 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(한살생선)	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	러시아산	
알레르기 유발식품	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲자*아황산류는표백제,보존료산화방지제목적으로사용되는식품첨가물의형태로대부분식품에포함되어있습니다.													