

발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 6월 15일
발행팀: 어린이급식팀
문 의: 031-840-2340

7월 일반식(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

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



요일	월	화	수	목	금	토
날짜			1	2	3	4
오전간식			떠먹는요구르트②	바나나	쇠고기죽⑬	두유⑤
점심			백미밥	잔멸치주먹밥⑤⑥	백미밥	새우채소덮밥⑤⑥⑨
			감자양파국	한입돈까스①⑤⑥⑩⑫⑬	황태묵국⑤⑥	달걀파국①
			돼지갈비찜⑤⑥⑩	깍두기⑨	달걀갯잎볶음⑤⑥⑮	건파래무침⑤⑥
오후간식			브로콜리무침	유기농주스	연근조림⑤⑥	깍두기⑨
열량/단백질			깍두기⑨		배추김치⑨	
날짜			찐고구마&보리차	밀크롤인①②⑤⑥&우유②	우유스프①②⑤⑥&우유②	
			410/17	395/15	407/22	346/21
날짜	6	7	8	9	10	11
오전간식	천도복숭아⑪	수박&유아치즈②	크림스프&모듬빵①②⑤⑥⑩⑬	바나나	달걀죽①	두유⑤
점심	백미밥	기장밥	백미밥	수수밥	백미밥	게살볶음밥①⑤⑥⑧
	버섯들깨국⑤⑥	쇠고기우거지된장국⑤⑥⑩	근대맑은국⑤⑥	순두부국⑤	얼갈이된장국⑤⑥	수제비국⑥
	돼지고기장조림⑤⑥⑩⑬⑭	옥수수달걀찜①	가자미구이⑤⑥	닭안심조림⑤⑥⑮	쇠불고기⑤⑥⑮	치커리무침
오후간식	열무나물⑤⑥	비름나물⑤⑥	우영채조림⑤⑥	상추무침⑤⑥	청포묵무침⑤⑥	배추김치⑨
열량/단백질	깍두기⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	
날짜	꿀호떡①②⑤⑥&우유②	볶음우동⑤⑥	찐단호박&메밀차③	채소주먹밥⑤	참외&떠먹는요구르트②	
	419/15	416/16	433/21	425/25	399/15	370/13
날짜	13	14	15(초복)	16	17(제헌절)	18
오전간식	수박	토마토⑫	당근스프&떠먹는요구르트②	바나나		두유⑤
점심	백미밥	차조밥	백미밥	흑미밥		달걀간장비빔밥①⑤⑥
	유부맑은국⑤	시래기된장국⑤⑥	닭곰탕⑮	애호박맑은국		두부맑은국⑤
	오리양파구이⑤	쇠고기당면볶음⑤⑥⑩	두부간장조림⑤⑥	함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	쪽파나물	
오후간식	미역줄기볶음⑤⑥	콩나물무침⑤⑥	오이나물	배추무침⑤⑥	배추김치⑨	
열량/단백질	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨		
날짜	마카로나썰러드①⑤&우유②	과일화채②	찐감자&보리차	미니쌀국수⑫⑬		347/16
	407/18	398/19	428/25	437/19		
날짜	20	21	22(국없는날)	23	24	25(중복)
오전간식	수박	오렌지	참쌀연근죽	바나나	연두부죽⑤	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	하이라이스덮밥⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	기장밥	백미밥	해물채소덮밥⑤⑥⑦⑮⑯
	모듬어묵국⑤⑥	쇠고기묵국⑤⑥⑬	물만두⑤⑥⑩	맑은배추국⑤⑥	열무된장국⑤⑥	숙주맑은국
	돼지고기장조림⑤⑥⑩	채소달걀볶음①⑤	파인애플양상추샐러드	쇠고기부추찜⑤⑥⑬	순살간장닭갈비⑤⑥⑮	춘권튀김⑤⑥⑩
오후간식	숙갓나물⑤⑥	김구이	깍두기⑨	새송이버섯나물⑤⑥	노각무침⑤⑥	배추김치⑨
열량/단백질	배추김치⑨	배추김치⑨		깍두기⑨	배추김치⑨	
날짜	잼샌드위치①②⑤⑥&두유⑤	고구마맛탕⑤&우유②	찐단호박&동굴레차	김가루주먹밥⑤⑥	단팥빵①②⑥&우유②	
	411/19	424/12	428/14	413/18	397/17	364/17
날짜	27	28	29	30	31	
오전간식	토마토⑫	참외	시리얼&우유②	바나나	게살채소죽①⑤⑥⑧	
점심	백미밥	흑미밥	백미밥	차조밥	백미밥	
	다시마무침국⑤⑥	아욱된장국⑤⑥	콩비지백탕⑤⑨	쇠고기미역국⑤⑥⑮	두부된장국⑤⑥	
	쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑬	삼치옛장조림⑤⑥	닭살가지구이⑤⑮	참치달걀말이①⑤	돼지고기수육⑤⑥⑩	
오후간식	갯잎순나물⑤⑥	감자채볶음⑤⑥	애호박무침	근대나물⑤⑥	양배추무침⑤⑥	
열량/단백질	배추김치⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	
날짜	삶은달걀①&우유②	모듬채①②⑤⑥&우유②	찐고구마&매실차	채소고로케⑤⑥	카스텔라①②⑥&우유②	
	395/18	424/15	419/14	434/17	439/19	

원산지표시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	참쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산		돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품					어육가공품					
	오징어					함박스테이크	돼지고기장조림	한입돈가스				어묵	참치	게맛살		
	원양산					돼지고기: 국내산	국내산	돼지고기: 국내산				연육 일경우제외	원양산	연육 일경우제외		

알레르기
유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

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

7월 일반식(만3~5세)

식단의견소통합

2026년 3월 식단부러
식단의견소통합 운영합니다.
보내주시 의견을 모아
식단운영에 참고하겠습니다.



요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	6	7	8	9	10	11
오전간식			건과류④⑩&따뜻한요구르트②	바나나	쇠고기죽⑬	두유⑤
점 심			백미밥 감자양파국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	잔멸치주먹밥⑤⑥ 한입돈까스①⑤⑥⑩⑫⑬ 깍두기⑨ 유기농주스	백미밥 황태묵국⑤⑥ 닭살갯잎볶음⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	새우채소덮밥⑤⑥⑨ 달걀파국① 건파래무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식			찐고구마&보리차	밀크롤인①②⑤⑥&우유②	우유식빵①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질			647/26	606/23	635/36	534/33
날 짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	천도복숭아⑪	수박&유아치즈②	크림스프&모닝빵①②⑤⑥⑩⑬	바나나	달걀죽①	두유⑤
점 심	백미밥 버섯들깨국⑤⑥ 돼지고기장조림②⑤⑥⑩⑬⑭ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기우거지된장국⑤⑥⑬ 옥수수달걀찜① 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 순두부국⑤ 닭안심조림⑤⑥⑬ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 수제비국⑥ 치커리무침 배추김치⑨
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥&우유②	볶음우동⑤⑥	찐단호박&메밀차③	채소주먹밥⑤	참외&따뜻한요구르트②	
열량/단백질	629/22	610/24	647/31	619/35	616/23	533/19
날 짜	18	19	20	21	22	23
오전간식	수박	토마토⑫	당근스프&모닝빵①②⑤⑥⑩⑬	바나나	흑미밥	두유⑤
점 심	백미밥 유부맑은국⑤ 오리양파구이⑤ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 두부간장조림⑤⑥ 오이나물 배추김치⑨	애호박맑은국 한입돈까스①⑤⑥⑩⑫⑬ 배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	배추김치⑨	달걀간장비빔밥①⑤⑥ 두부맑은국⑤ 쪽파나물 배추김치⑨
오후간식	마카로나샬러드①⑤&우유②	과일화채②	찐감자&보리차	미니쌀국수⑫⑬		
열량/단백질	620/27	608/29	622/37	601/26		536/25
날 짜	24	25	26	27	28	29
오전간식	수박	오렌지	22(국없는날) 참쌀연근죽	바나나	연두부죽⑤	두유⑤
점 심	백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 숙갓나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 채소달걀볶음①⑤ 김구이 배추김치⑨	하이라이스덮밥⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 물만두⑤⑥⑩ 파인애플양상추샬러드 깍두기⑨	기장밥 맑은배추국⑤⑥ 쇠고기부추찜⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 순살간장닭갈비⑤⑥⑬ 노각무침⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨	해물채소덮밥⑤⑥⑭⑮ 숙주맑은국 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥&우유⑤	고구마맛탕⑤&우유②	찐단호박&동굴레차	김가루주먹밥⑤⑥	단팥빵①②⑥&우유②	
열량/단백질	641/31	659/19	634/22	627/27	628/27	544/26
날 짜	30	31	1	2	3	4
오전간식	토마토⑫	참외	시리얼&우유②	바나나	게살채소죽①⑤⑥⑧	
점 심	백미밥 다시마무침국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 갯잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩비지백탕⑤⑨ 닭살가지구이⑤⑬ 애호박무침 깍두기⑨	차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 참치달걀말이①⑤ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	삶은달걀①&우유②	모듬채①②⑤⑥&우유②	찐고구마&매실차	채소고로케⑤⑥	카스텔라①②⑥&우유②	
열량/단백질	604/26	663/24	632/22	670/25	679/29	

원산지표시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치		
	밥	죽	흑미	현미	참쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산		돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물					식육가공품					어육가공품						
	오징어					함박스테이크	돼지고기장조림	한입돈까스				어묵	참치	게맛살			
	원양산					돼지고기: 국내산	국내산	돼지고기: 국내산				연육 일 경우제외	원양산	연육 일 경우제외			

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자
※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.