의정부시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

국공립 더샵별하어린이집

발행처: 의정부시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 10월 15일
발행팀: 어린이급식1팀
문 의: 031-840-2340

11월 일반식(0~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

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

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	과일(사과)	과일(배)	채소스틱당근&유아치즈②	과일(바나나)	김채소죽	두유⑤
점 심	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	장조림비빔밥①②⑤⑥⑯
	아욱된장국⑤⑥	콩나물국⑤⑨	들깨무채국⑤⑥	버섯된장국⑤⑥	맑은닭개장⑤⑥⑮	근대맑은국⑤⑥
	쇠고기오이볶음⑤⑯	순살삼치조림⑤⑥	돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩	함박스테이크+소스①⑤⑥⑩⑫⑱	데친두부+간장⑤⑥	단호박범벅①⑤
	도토리묵무침⑤⑥	감자채볶음⑤⑥	애호박나물⑤⑨	양배추볶음⑤	브로콜리숙회	깍두기⑨
	깍두기⑨	(배추김치)⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	(배추김치)⑨	
오후간식	(찐고구마)&우유②	한입김가루주먹밥⑤⑥	떠먹는요구르트②	쌀씨리얼+우유②	빵(카스테라)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	434/13	395/18	397/16	394/16	397/18	373/18
날 짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	과일(배)	과일(샤인머스캣)	떠먹는요구르트②	과일(바나나)	다진연근죽	두유⑤
점 심	백미밥	백미밥	채소하이라이스②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	백미밥	백미밥	잔치국수⑤⑥
	꼬마물만두국⑤⑥⑩	순두부백탕①⑤	미소장국⑤⑥	황태뭇국⑤⑥	배추된장국⑤⑥	유부초밥⑤⑥
	새우살버터구이②⑨	돼지고기채소조림⑤⑥⑩	스크램블에그①②⑤	닭다리살소금구이⑤⑮	소불고기⑤⑥⑯	무첨가단무지⑬
	김자반⑤⑥	시금치나물⑤⑥	깍두기⑨	콘샐러드①⑤⑥	콩나물무침⑤⑥	마시는요구르트②
	깍두기⑨	(배추김치)⑨		배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	(찐감자)&우유②	바나나팬케이크①②⑤⑥⑩&우유②	미니우동⑤⑥	연두부+간장⑤⑥	빵(크로와상)①②⑥&우유②	
열량/단백질	393/18	406/20	391/16	406/22	433/16	364/12
날 짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	과일(사과)	과일(배)	시금치죽	과일(키위)	양배추죽	두유⑤
점 심	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱
	미역국⑤⑥	쇠고기된장국⑤⑥⑯	애호박맑은국	열무된장국⑤⑥	콩비지찌개①⑤	달걀팟국①
	다진고기두부조림⑤⑥⑩	다진채소달걀말이①⑤	오리간장불고기⑤⑥	수제동그랑땡전①⑤⑥⑩	순살임연수조림⑤⑥	춘권튀김⑤⑥⑩
	느타리버섯볶음⑤⑥	숙주나물⑤⑥	청포묵무침⑤⑥	건파래자반	오이나물	(배추김치)⑨
	깍두기⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	(깍두기)⑨	
오후간식	(찐단호박)&우유②	한입참치주먹밥⑤	감자샐러드①⑤	떠먹는요구르트②	빵(밤식빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	398/16	407/19	412/15	394/20	425/18	369/12
날 짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	과일(바나나)	과일(샤인머스캣)	떠먹는요구르트②	과일(감귤)	브로콜리죽	두유⑤
점 심	백미밥	백미밥	표고버섯콩나물밥+양념장⑤⑥	백미밥	백미밥	새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨
	근대된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥	시금치맑은국	닭살뭇국⑮	유부맑은국⑤
	닭살채소볶음⑤⑥⑮	돈사태간장찜⑤⑥⑩	새우살채소전①⑤⑥⑨	소고기채소볶음⑤⑥⑯	두부구이⑤	마카로니샐러드①⑤⑥
	다진우엉조림⑤⑥	청경채나물⑤⑥	깍두기⑨	김구이	가지나물⑤⑥	(배추김치)⑨
	깍두기⑨	깍두기⑨		(배추김치)⑨	배추김치⑨	
오후간식	(찐고구마)&우유②	미니쌀국수⑯	꼬마물만두찜⑤⑥⑩	삶은달걀①&두유⑤	빵(소보로빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	408/14	402/18	405/19	405/21	412/15	378/16
날 짜	30					
오전간식	과일(사과)					
점 심	백미밥					
	감자양파국⑤⑥					
	치즈달걀찜①②					
	잔멸치볶음⑤⑥					
	깍두기⑨					
오후간식	(찐단호박)&우유②					
열량/단백질	396/18					



공지사항

▶이번 달에는 생일축하회가 있어 행사식단1의 메뉴로 식단을 구성하였습니다.
▶식단표 중 모든 김치(배추김치 또는 깍두기 등)은 고춧가루가 없는 백김치(배추김치 또는 깍두기)로 잘게 잘라 제공됨을 알려드립니다.
▶식단표 중 과일의 종류는 경기도건강과일지원사업에 따라 다소 변경 될 수 있음을 알려드립니다.
▶배부된 식단표를 미리 확인하시어 알레르기 유발할 식단이 있을 경우 어린이집으로 미리 알려주시기 바랍니다.

원산지표시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	찹쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	해당사항없음	국내산	국내산	국내산	국내산	해당사항없음
	수산물					식육가공품				어육가공품						
						함박스테이크	동그랑땡				참치(캔)	어묵				
						국내산	국내산				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) ⑲잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

가정통신문 11월호

우엉

효능

우엉은 어떤 채소일까요?

혈당 조절, 당뇨 예방	이눌린 성분이 혈당을 안정적으로 조정하고 당뇨병 예방에 도움을 줌	장 건강, 변비 예방	식이섬유가 풍부하여 장을 깨끗하게 만들고 배변 활동을 원활하게 함
성인병 예방	이눌린과 사포닌이 콜레스테롤 배출을 돕고 혈관 건강에 도움을 줌	항산화, 노화억제	몸속 유해물질(활성산소)을 줄여 건강 유지에 도움을 줌

아삭아삭한 식감과 은은한 향이 매력적인 우엉은 다양한 볶음, 조림, 튀김 등 다양한 요리에 활용되는 우리 식탁의 친숙한 뿌리 채소로, 성장기 아이들에게 좋은 채소입니다.

★ 닭고기 우엉밥 만들기 ★

필요한 재료는?



(2~3인 기준)

쌀 300g, 닭다리살 200g, 채 썬 우엉, 당근 , 대파, 표고버섯, 건다시마, 다진마늘, 진간장, 맛술, 참기름, 식초, 소금, 후추

맛있게 먹어요 !



영양 가득 맛있는 한 끼 완성 ♥

레시피

1



당근은 채썰고, 대파는 어슷썰며 표고버섯은 먹기 좋은 크기로 자른다

2



우엉은 식초 물에 담가 아린맛을 제거하고, 물 300ml에 다시마를 넣어 우려낸다

3



한 입 크기로 자른 닭고기에 맛술 1큰술과 소금·후추로 밑간한다

4



냄비에 참기름을 두르고 다진 마늘과 대파를 먼저 볶아 향을 낸다

5



닭고기를 넣고 겉면이 살짝 익을 정도로 볶는다

6



우엉과 당근을 넣어 살짝 볶는다

7



진간장 2.5큰술, 맛술 1큰술을 넣어 가볍게 섞어준다

8



쌀(300g), 다시마물(300ml), 볶은재료, 표고버섯을 넣어 압력밥솥 백미(30분)로 취사한다

9



밥을 지은 뒤 5분 뜸을 들이고 가볍게 섞어 참기름을 둘러 마무리한다