



의정부시 사회복지급식관리지원센터
기본형



9월 식단표

- 발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
- 발행일: 2025년 8월 20일
- 작성자: 어린이급식2팀
- 출처: 중앙급식관리지원센터

		1[월]	2[화]	3[수]	4[목]	5[금]	6[토]
아 침							
오전간식		죽	죽	죽	죽	죽	죽
점 심		잡곡밥 실파달걀국 단호박해물찜 가지볶음 배추된장나물 깍두기	잡곡밥 미소된장국 춘권튀김 카레닭조림 참나물무침 배추김치	잡곡밥 뼈해장국 해물완자전 애호박나물 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 황태채뭇국 돈육볶침 시금치나물 부들어묵볶음 배추김치	잡곡밥 애호박고추장찌개 고등어구이 탕평채 표고버섯볶음 배추김치	햄김치볶음밥 팽이된장국 군만두/양념장 마카로니콘샬러드 깍두기 요플레
오후간식		찐감자 & 동글레차	카스테라 & 우유	요플레	참외	미숫가루	사과
저 녁		백미밥 아욱된장국 돈육파프리카볶음 오이무침 고구마순나물 배추김치	백미밥 소고기뭇국 오징어볶음 미니새송이버섯조림 호박얇나물 배추김치	백미밥 우렁된장찌개 차돌박이숙주볶음 무생채 두부숙갓무침 배추김치	백미밥 근대된장국 아귀찜 비름나물 천사채샐러드 배추김치	백미밥 감자맑은국 오리불고기 가지튀김 상추겉절이 깍두기	백미밥 모듬어묵국 돈사태찜 치커리사과무침 감자채볶음 배추김치
열량/단백질		1718/87	1944/82	2019/93	1818/80	1893/65	1983/80

원 산 지 표 시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치			
	밥	죽	흑미	현미	찰쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루		
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	한우/육우/젓소표기	산	산	산	산	산	산		
	수산물					식육가공품					어육가공품							
	고등어	갈치	낙지	오징어	꽃게	참조기	꾸꾸미	명태	햄류	소시지류	미트볼	돈까스	동그랑땡	어묵	참치(다랑어)	해물완자전	생선까스	
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산		

안내
사항

- ※ 백미밥, 배추김치는 원하시는 잡곡밥, 김치류로 대체 가능합니다.
- ※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.
- ※ 원산지 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex 러시아산) 표시 / 쇠고기의 경우 국내산 한우와 육우, 젓소를 구분하여 표시합니다.
- ※ 표준레시피 내 알레르기 유발 식재료가 표시되어 있으니 확인 바랍니다.



의정부시 사회복지급식관리지원센터
기본형



9월 식단표

- 발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
- 발행일: 2025년 8월 20일
- 작성자: 어린이급식2팀
- 출처: 중앙급식관리지원센터

	7[일]	8[월]	9[화]	10[수]	11[목]	12[금]	13[토]
아 침							
오전간식		죽	죽	죽	죽	죽	죽
점 심		잡곡밥 아욱된장국 마파두부 아삭이고추된장무침 밥새우볶음. 깍두기	잡곡밥 팽이버섯미소장국 생선까스/타르타르소스 양배추S/사우전드 아일랜드D 오이나물 깍두기	잡곡밥 호박요된장국 돈삼겹수육/새우젓 상추쌈/쌈장 고사리나물 배추김치	잡곡밥2/3 삼색수제비 고등어무조림 어항가지볶음 취나물무침 깍두기	잡곡밥 토란대된장국 닭볶음탕 과일샐러드/요거트드레싱 미역줄기볶음 배추김치	짜장밥 달걀파국 탕수육 짜사이채무침 배추김치 요구르트
오후간식		요플레	꿀호떡 & 우유	미숫가루	머핀 & 우유	요플레	핫케이크 & 우유
저 녁		백미밥 유부김치국 코다리엿장조림 토란대나물 으깬고구마범벅 깍두기	백미밥 버섯들깨국 닭갈비 청모듬무침 배추김치 열무나물	백미밥 김치콩나물국 고추잡채/꽃빵 적어구이 숙갓나물 깍두기	백미밥 청국장찌개 오삼불고기 우영조림 부추양파무침 배추김치	백미밥 들깨미역국 돈맥적구이 방아잎나물 느타리버섯조림 깍두기	백미밥 홍합살맑은국 오리훈제채소무침 양념깻잎지 건새우마늘종조림 배추김치
열량/단백질	1895/92	1789/77	1784/66	1857/96	1766/65	1808/80	1880/74

원 산 지 표 시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치			
	밥	죽	흑미	현미	찰쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루		
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	한우/육우/젓소표기	산	산	산	산	산	산		
	수산물					식육가공품					어육가공품							
	고등어	갈치	낙지	오징어	꽃게	참조기	꾸꾸미	명태	햄류	소시지류	미트볼	돈까스	동그랑땡	어묵	참치(다랑어)	해물완자전	생선까스	
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산		

안내
사항

- ※ 백미밥, 배추김치는 원하시는 잡곡밥, 김치류로 대체 가능합니다.
- ※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.
- ※ 원산지 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex 러시아산) 표시 / 쇠고기의 경우 국내산 한우와 육우, 젓소를 구분하여 표시합니다.
- ※ 표준레시피 내 알레르기 유발 식재료가 표시되어 있으니 확인 바랍니다.



의정부시 사회복지급식관리지원센터

기본형



9월 식단표

- 발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
- 발행일: 2025년 8월 20일
- 작성자: 어린이급식2팀
- 출처: 중앙급식관리지원센터

	14[일]	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]	20[토]
아 침							
오전간식		죽	죽	죽	죽	죽	죽
점 심		잡곡밥 감자된장국 고등어무조림 베이컨피망볶음 노각무침 열무김치	잡곡밥 버섯들깨국 돈갈비찜 옥수수전 시금치나물 배추김치	잡곡밥 달걀파국 너비아니구이 잡채 도라지무침 깍두기	잡곡밥 근대된장국 돈육바베류소스볶음 상추겉절이 고구마순나물 깍두기	잡곡밥 참치김치찌개 채소달걀말이 연근흑임자소스무침 청경채나물 깍두기	버섯영양밥/양념장 맑은콩나물국 동그랑땡전 참나물무침 배추김치 요구르트
오후간식		단호박찜 & 동글레차	카스테라&우유	미숫가루	요플레	단팥빵 & 우유	미숫가루
저 녁		백미밥1/2 부대찌개 비름나물 새우살조림 가지볶음 배추김치	백미밥 호박고추장찌개 차돌박이숙주볶음 고구마순나물 표고버섯조림 배추김치	백미밥 모듬어묵국 삼치간장조림 건파래자반 밥새우볶음. 배추김치	백미밥 쇠고기당면국 닭살고구마조림 오이나물 숙갓두부무침 깍두기	백미밥 호박요된장국 훈제오리찜 부추양파무침 채어묵볶음 배추김치	백미밥 들기름미역국 가자미데리야끼조림 고사리나물 도토리묵무침 배추김치
열량/단백질	1921/90	1616/80	2103/80	1877/84	1905/92	1873/80	1859/65

원 산 지 표 시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치			
	밥	죽	흑미	현미	찰쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루		
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	한우/육우/젓소표기	산	산	산	산	산	산		
	수산물					식육가공품					어육가공품							
	고등어	갈치	낙지	오징어	꽃게	참조기	꾸꾸미	명태	햄류	소시지류	미트볼	돈까스	동그랑땡	어묵	참치(다랑어)	해물완자전	생선까스	
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산		

안내 사항

- ※ 백미밥, 배추김치는 원하시는 잡곡밥, 김치류로 대체 가능합니다.
- ※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.
- ※ 원산지 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex 러시아산) 표시 / 쇠고기의 경우 국내산 한우와 육우, 젓소를 구분하여 표시합니다.
- ※ 표준레시피 내 알레르기 유발 식재료가 표시되어 있으니 확인 바랍니다.



의정부시 사회복지급식관리지원센터
기본형



9월 식단표

- 발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
- 발행일: 2025년 8월 20일
- 작성자: 어린이급식2팀
- 출처: 중앙급식관리지원센터

	21[일]	22[월]	23[화]	24[수]	25[목]	26[금]	27[토]
아 침							
오전간식		죽	죽	죽	죽	죽	죽
점 심		잡곡밥 우거지된장국 단호박해물찜 오이생채 꽃맛샐러드 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 떡갈비구이 청경채나물 새송이버섯조림 깍두기	잡곡밥1/2 사골떡국 안동찜닭 도라지무침 애호박새우젓볶음 배추김치	잡곡밥 돈등뼈감자탕 옥수수달걀찜 실곤약채소무침 고구마순나물 깍두기	잡곡밥 호박잎된장국 오리불고기 무생채 파리고추양념찜 배추김치	잡곡밥 양송이소프 돈까스/소스 미역줄기볶음 깍두기 양상추S/사우전드아일랜드D
오후간식		요플레	사과	찐고구마&녹차	바나나	요플레	핫케이크&우유
저 녁		백미밥 모듬버섯전골 소불고기 호박잎나물 팽이버섯파프리카볶음 깍두기	백미밥 시래기된장국 닭볶음탕 죽순채들깨볶음 방아잎나물 배추김치	백미밥 청국장찌개 동태무조림 어항가지볶음 부추사과무침 배추김치	백미밥 황태채국 제육볶음 양배추찜/쌈장 콩나물무침 깍두기	백미밥 두부김치국 동태전/양념장 맛살오이냉채 토란대나물 깍두기	백미밥 맑은콩나물국 주꾸미볶음 연두부/양념장 깍두기 배추김치
열량/단백질	1978/96	1670/74	1874/88	1867/92	1763/84	1846/80	1941/77

원 산 지 표 시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치				
	밥	죽	흑미	현미	찰쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루			
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	한우/육우/젓소표기	산	산	산	산	산	산			
	수산물					식육가공품					어육가공품								
	고등어	갈치	낙지	오징어	꽃게	참조기	꾸꾸미	명태	햄류	소시지류	미트볼	돈까스	동그랑땡	어묵	참치(다랑어)	해물완자전	생선까스		
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산		

- 안내 사항
- ※ 백미밥, 배추김치는 원하시는 잡곡밥, 김치류로 대체 가능합니다.
 - ※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.
 - ※ 원산지 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex 러시아산) 표시 / 쇠고기의 경우 국내산 한우와 육우, 젓소를 구분하여 표시합니다.
 - ※ 표준레시피 내 알레르기 유발 식재료가 표시되어 있으니 확인 바랍니다.



의정부시 사회복지급식관리지원센터
기본형



9월 식단표

- 발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
- 발행일: 2025년 8월 20일
- 작성자: 어린이급식2팀
- 출처: 중앙급식관리지원센터

	28[일]	29[월]	30[화]			
아 침						
오전간식		죽	죽			
점 심		잡곡밥 강된장찌개 훈제오리구이/머스타드소스 양배추찜 부추양파무침 깍두기	잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀찜 고춧잎나물 가지볶음 깍두기			
오후간식		미숫가루	바나나			
저 녁		백미밥 순두부백탕 돈육양파볶음 치커리유자무침 건새우마늘종조림 배추김치	백미밥 근대된장국 오징어볶음 호박잎나물 미니새송이버섯조림 배추김치			
열량/단백질	1734/82	1894/86	1753/77			

원 산 지 표 시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치				
	밥	죽	흑미	현미	찰쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루			
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	한우/육우/젓소표기	산	산	산	산	산	산			
	수산물					식육가공품					어육가공품								
	고등어	갈치	낙지	오징어	꽃게	참조기	꾸꾸미	명태	햄류	소시지류	미트볼	돈까스	동그랑땡	어묵	참치(다랑어)	해물완자전	생선까스		
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산		

안내
사항

- ※ 백미밥, 배추김치는 원하시는 잡곡밥, 김치류로 대체 가능합니다.
- ※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.
- ※ 원산지 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex 러시아산) 표시 / 쇠고기의 경우 국내산 한우와 육우, 젓소를 구분하여 표시합니다.
- ※ 표준레시피 내 알레르기 유발 식재료가 표시되어 있으니 확인 바랍니다.

