



의정부시 사회복지급식관리지원센터
기본형



10월 식단표

- 발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
- 발행일: 2025년 9월 19일
- 작성자: 어린이급식2팀
- 출처: 중앙급식관리지원센터

				1[수]	2[목]	3[금]	4[토]
아 침							
오전간식							
점 심				잡곡밥 얼큰콩나물국 안동찜닭 아삭이고추된장무침 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 오삼불고기 모듬쌈/쌈장 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 달걀팻국 돈육쪽찜 꽃맛샐러드 가지나물 배추김치	잡곡밥 매콤감자국 가자미카레구이 베이컨팽이버섯볶음 열무된장나물 배추김치
오후간식				사과	미숫가루	카스테라&우유	요플레
저 녁				백미밥 소고기버섯전골 동태전/양념장 토란대나물 진미채무침 배추김치	백미밥 감자양팻국 마파두부 오이나물 연근땅콩조림 배추김치	백미밥 청국장찌개 코다리양념찜 청경채나물 새송이버섯볶음 배추김치	백미밥 근대된장국 순대채소볶음 숙주나물무침 불어묵조림 배추김치
열량/단백질				1873/87	1697/66	1973/118	1865/81

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(다량어)	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



10월 식단표

- 발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
- 발행일: 2025년 9월 19일
- 작성자: 어린이급식2팀
- 출처: 중앙급식관리지원센터

	5[일]	6[월]	7[화]	8[수]	9[목]	10[금]	11[토]
아 침							
오전간식							
점 심			짜장밥 짬뽕국 만두탕수/소스 단무지채무침 배추김치 요구르트	잡곡밥 호박고추장찌개 돈묵살양파구이 양배추찜/쌈장 고사리들깨볶음 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 섭산적 마카로니콘샬레드 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 낙지볶음 감자조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 유부미소국 돈까스/소스 단호박범벅 양상추S/오리엔탈D 배추김치
오후간식			바나나	미숫가루	요플레	찐감자&두유	연양갱&동글레차
저 녁			백미밥 유부된장국 닭갈비 호박잎나물 청포묵김무침 배추김치	백미밥 쇠고기당면국 적어간장조림 맛살팽이버섯전 숙주나물 배추김치	백미밥 아욱된장국 닭살데리야끼볶음 토란대나물 오이무침 배추김치	백미밥 육개장 고갈비구이 치커리사과무침 느타리버섯조림 배추김치	백미밥 건새우미역국 닭갈비 도토리묵무침 얼갈이나물 배추김치
열량/단백질	1892/80	2063/80	1934/87	2115/96	1840/79	1794/87	1937/82

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(다량어)	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



10월 식단표

- 발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
- 발행일: 2025년 9월 19일
- 작성자: 어린이급식2팀
- 출처: 중앙급식관리지원센터

	12[일]	13[월]	14[화]	15[수]	16[목]	17[금]	18[토]
아 침							
오전간식							
점 심		잡곡밥 감자옹심이국 제육김치볶음 콩나물무침 상추겉절이 배추김치	카레라이스 팬이버섯장국 생선가스/타르타르소스 오이나물 요구르트 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 돈육통마늘볶음 상추쌈/쌈장 고사리나물 배추김치	잡곡밥 얼큰오징어무국 소고기가지볶음 취나물무침 컬리플라워브로콜리숙회 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 사각어묵볶음 돈사태찜 부추양파무침 배추김치	잡곡밥1/2 닭칼국수 두부강정 콩나물무침 배추김치 사과주스
오후간식		요플레	바나나	미숫가루	찐고구마&녹차	소보로빵&우유	요플레
저 녁		백미밥2/3 들깨수제비국 삼치무조림 숙각두부무침 구이김/양념장 배추김치	백미밥 꽃게탕 떡갈비구이 열무된장나물 늪은호박조림 배추김치	백미밥 콩나물국 코다리강정 얼갈이겉절이 새송이버섯조림 배추김치	백미밥 사골우거지국 닭볶음탕 청경채나물 잔멸치조림 배추김치	백미밥 소고기뭇국 가자미카레구이 열무나물 느타리버섯볶음 배추김치	백미밥 청국장찌개 돈육고추잡채/꽃빵 해물완자조림 오이나물 배추김치
열량/단백질	2045/75	1719/74	1947/84	1890/105	1883/91	1972/80	2009/81

원 산 지 표 시	쌀					콩류				쇠고기		육류				배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	참쌀	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(다량어)	해물완자전	생선까스
안내 사항	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

※ 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



10월 식단표

- 발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
- 발행일: 2025년 9월 19일
- 작성자: 어린이급식2팀
- 출처: 중앙급식관리지원센터

	19[일]	20[월]	21[화]	22[수]	23[목]	24[금]	25[토]
아 침							
오전간식							
점 심		잡곡밥 순두부찌개 돈맥적구이 고사리나물 치커리유자무침 배추김치	잡곡밥 버섯된장국 물만두찜/초간장 낙지볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 근대된장국 사각어묵볶음 단호박해물찜 양배추나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 닭살굴소스조림 숙주나물 브로콜리맛살볶음 배추김치	잡곡밥 크림스프 치킨까스/소스 배추김치 양배추콘샐러드 요구르트	잡곡밥 들기름미역국 제육고추장불고기 느타리버섯볶음 부추양파무침 배추김치
오후간식		사과	요플레	카스테라&우유	미숫가루	핫케이크&우유	사과
저 녁		백미밥 모듬어묵국 훈제오리채소무침 미니새송이버섯조림 무초절임 배추김치	백미밥 황태채뭇국 차돌박이숙주볶음 가지나물 아욱된장무침 배추김치	백미밥 부대찌개 동태전/양념장 탕평채 부추콩가루찜 배추김치	백미밥 시금치된장국 적어구이 건파래자반 숙갓두부무침 배추김치	백미밥 호박된장찌개 돈육김치찜 고사리들깨볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 순두부찌개 떡갈비구이 아삭이고추된장무침 채어묵볶음 배추김치
열량/단백질	2046/105	1976/103	1836/87	2058/91	1897/85	2100/88	1951/101

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(다량어)	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



10월 식단표

- 발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
- 발행일: 2025년 9월 19일 ■ 작성자: 어린이급식2팀
- 출처: 중앙급식관리지원센터

	26[일]	27[월]	28[화]	29[수]	30[목]	31[금]	
아 침							
오전간식							
점 심		잡곡밥 우렁된장국 닭볶음탕 우영채볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 육개장 고등어무조림 새송이버섯볶음 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돈삼겹수육 상추쌈/쌈장 부추무침 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 오징어볶음 호박익나물 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 유부된장국 오리주물럭 맛살곤약조림 마늘종무침 배추김치	
오후간식		요플레	모닝빵&우유	찐고구마&보리차	사과	미숫가루	
저 녁		백미밥 참치김치찌개 궁중떡볶이 해물완자전 얼갈이나물 배추김치	백미밥 아욱된장국 치즈달걀말이 불어묵조림 양념깻잎지 배추김치	백미밥 들깨미역국 코다리양념찜 표고버섯볶음 배추김치 브로콜리숙회/초고추장	백미밥 청국장찌개 오향장육 가지볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 순살감자탕 채소달걀찜 토란대나물 애호박새우젓볶음 배추김치	
열량/단백질	1845/85	1914/100	1984/80	1900/98	1884/78	1999/88	

원 산 지 표 시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치				
	밥	죽	흑미	현미	잡쌀	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.