



의정부시 사회복지급식관리지원센터

기본형



11월 식단표

- 발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
- 발행일: 2025년 10월 20일 ■ 작성자: 어린이급식2팀
- 출처: 중앙급식관리지원센터

							1[토]
아 침							
오전간식							죽
점 심							잡곡밥 콩비지찌개 오징어볶음 도토리묵무침 얼갈이나물 깍두기
오후간식							요플레
저 녁							백미밥 근대된장국 동그랑땡전 잔멸치파리고추볶음 썩갓나물 배추김치
열량/단백질							1838/85

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



11월 식단표

- 발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
- 발행일: 2025년 10월 20일
- 작성자: 어린이급식2팀
- 출처: 중앙급식관리지원센터

	2[일]	3[월]	4[화]	5[수]	6[목]	7[금]	8[토]
아 침							
오전간식		죽	죽	죽	죽	죽	죽
점 심		잡곡밥 시금치된장국 돈맥적구이 실곤약채소무침 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 닭갈비 사각어묵피망조림 치커리사과무침 배추김치	짜장밥 실파달갈국 탕수육/소스 부추무생채 요구르트 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 제육김치볶음 표고버섯조림 양배추찜/쌈장 깍두기	잡곡밥 다시마무채국 안동찜닭 청포묵무침 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥1/2 잔치국수 채소달걀찜 가지튀김/양념장 아삭이고추된장무침 배추김치
오후간식		사과	카스테라&두유	배	카스테라&두유	사과	요플레
저 녁		백미밥 사골우거짓국 채소달걀찜 브로콜리햄볶음 고춧잎나물 배추김치	백미밥 참치김치찌개 떡갈비구이 양배추콘샐러드 오이나물 깍두기	백미밥 오징어뭇국 마파두부 맛살팽이버섯전 세발나물무침 배추김치	백미밥 닭곰탕 고등어구이 햄감자채조림 애호박나물 깍두기	백미밥2/3 수제비국 오삼불고기 고사리나물 상추겉절이 깍두기	백미밥 바지락살맑은국 돈육찜스테이크 브로콜리두부무침 숙갓나물 배추김치
열량/단백질	1845/90	1793/73	2037/97	1903/78	1980/94	1676/71	2080/86

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
	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



11월 식단표

- 발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
- 발행일: 2025년 10월 20일
- 작성자: 어린이급식2팀
- 출처: 중앙급식관리지원센터

	9[일]	10[월]	11[화]	12[수]	13[목]	14[금]	15[토]
아 침							
오전간식		죽	죽	죽	죽	죽	죽
점 심		잡곡밥 감자양파국 닭볶음탕 청포묵김가루무침 시래기된장지짐 깍두기	잡곡밥 근대된장국 돈육파채불고기 애호박볶음 상추쌈/쌈장 깍두기	잡곡밥 시래기된장국 닭갈비 무생채 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 고등어무조림 양송이버섯볶음 근대된장나물 배추김치	잡곡밥 유부장국 돈까스/소스 양배추샐러드/키위D 사과주스 깍두기	잡곡밥1/2 들깨칼국수 삼치데리야끼조림 미역줄기볶음 콩나물무침 깍두기
오후간식		찐고구마&녹차	커스타드&우유	찐감자&녹차	배	커스타드&우유	요플레
저 녁		백미밥 버섯들깨국 코다리엿장조림 팽이버섯파프리카볶음 깻잎순나물 배추김치	백미밥 부대찌개 삼치구이 연근조림 얼갈이나물 깍두기	백미밥 동태매운탕 돈사태찜 도라지무침 건파래볶음 배추김치	백미밥 황태채운국 돈육고추잡채/꽃빵 채소달걀찜 마늘종장아찌무침 배추김치	백미밥 호박새우젓국 소고기버섯볶음 궁채들깨무침 시금치나물 배추김치	백미밥 소고기미역국 매콤두부조림 어항가지볶음 취나물무침 배추김치
열량/단백질	1790/81	1861/97	1915/75	1782/93	2001/103	1914/79	1807/79

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



11월 식단표

- 발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
- 발행일: 2025년 10월 20일
- 작성자: 어린이급식2팀
- 출처: 중앙급식관리지원센터

	16[일]	17[월]	18[화]	19[수]	20[목]	21[금]	22[토]
아 침							
오전간식		죽	죽	죽	죽	죽	죽
점 심		잡곡밥 근대된장국 오향장육 쥐어채무침 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥 달걀실파국 코다리양념찜 물파래새우전 늪은호박조림 깍두기	잡곡밥 콩비지찌개 고등어카레구이 가지나물 브로콜리초무침 배추김치	잡곡밥 사골우거짓국 낙지볶음 콩나물삼색채 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 오리불고기 애호박새우젓나물 모듬쌈/쌈장 깍두기	잡곡밥1/2 가쓰오부시우동 임연수무조림 가지볶음 시금치나물 배추김치
오후간식		요플레	찐고구마&녹차	커스타드&우유	두유	커스타드&우유	요플레
저 녁		백미밥 짬뽕국 떡갈비조림 마늘종맛살볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 감자양파국 돈채피망볶음 청도목무침 청경채나물 깍두기	백미밥 시금치된장국 찜닭 새송이버섯볶음 오이나물 배추김치	백미밥 청국장찌개 돈육김치찜 감자채볶음 근대나물 깍두기	백미밥 동태찌개 치즈달걀찜 베이컨팽이버섯볶음 치커리양파무침 배추김치	백미밥 콩가루배춧국 차돌박이숙주볶음 연근조림 청경채나물 깍두기
열량/단백질		1967/98	2062/105	2095/86	1828/91	1988/88	1804/73

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



11월 식단표

- 발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
- 발행일: 2025년 10월 20일
- 작성자: 어린이급식2팀
- 출처: 중앙급식관리지원센터

	23[일]	24[월]	25[화]	26[수]	27[목]	28[금]	29[토]
아 침							
오전간식		죽	죽	죽	죽	죽	죽
점 심		잡곡밥 부대찌개 삼치엿장조림 해물부추전 깻잎순나물 배추김치	카레라이스 미소장국 치킨너겟/머스타드 양상추샐러드/오리엔탈D 요구르트 깍두기	잡곡밥2/3 수제비국 고등어무조림 숙주겨자냉채 토란대나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 닭볶음탕 도라지무침 애호박나물 배추김치	잡곡밥 사골우거짓국 가자미양념찜 연근조림 치커리오이생채 깍두기	잡곡밥 호박된장찌개 닭갈비 마늘종맛살볶음 양배추샐러드/다우전D 깍두기
오후간식		커스타드&우유	찐고구마&녹차	커스타드&우유	찐감자&녹차	커스타드&우유	요플레
저 녁		백미밥 호박된장국 닭살굴소스볶음 마카로니콘샐러드 근대고추장나물 배추김치	백미밥 참치김치찌개 채소달걀말이 물만두/양념장 고춧잎나물 깍두기	백미밥 콩나물국 제육통마늘볶음 상추쌈/쌈장 느타리버섯볶음 깍두기	백미밥 두부새우젓국 코다리강정 미역줄기볶음 깻잎순나물 배추김치	백미밥 오징어묵국 너비아니구이 한식잡채 시금치나물 배추김치	백미밥 북어미역국 돈육볶침 올방개묵무침 오이나물 배추김치
열량/단백질		2012/86	1957/90	1898/77	1988/114	1855/90	2014/96

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
	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.