



의정부시 사회복지급식관리지원센터
기본형



12월 식단표

- 발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
- 발행일: 2025년 11월 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 순두부찌개 함박스테이크/소스 무생채 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 삼치무조림 감자채햄볶음 열무나물 깍두기	잡곡밥 근대된장국 제육버섯볶음 얼갈이겉절이 애호박나물 깍두기	잡곡밥 청국장찌개 닭볶음탕 마카로니샐러드 물미역초무침 배추김치	삼색나물비빔밥 유부장국 떡갈비조림 달걀후라이 요구르트 깍두기	잡곡밥 돈육김치찌개 가자미카레구이 연근조림 건파래자반 배추김치
오후간식		떡&보리차	과일	과일	과일	떡&보리차	요플레
저 녁		백미밥 매생이굴국 고등어시래기조림 진미채무침 우영조림 배추김치	백미밥 닭곰탕 돈육짜장볶음 미니새송이버섯조림 시금치나물 배추김치	백미밥 매콤콩나물국 동태간장조림 양념깻잎지 도토리묵무침 깍두기	백미밥 달걀찜 훈제오리찜 치커리양파무침 죽순채볶음 배추김치	백미밥 사골우거지국 적어구이 숙주나물 브로콜리숙회/초고추장 배추김치	백미밥 곤약어묵국 소고기양배추볶음 세발나물무침 가지나물 깍두기
열량/단백질		2002/81	1977/94	1790/77	1855/81	1937/85	1917/88

원 산 지 표 시	쌀					콩류				쇠고기		육류				배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	참쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	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



12월 식단표

- 발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
- 발행일: 2025년 11월 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 황태국 해물부추전 안동찜닭 아욱된장나물 배추김치	잡곡밥 부대찌개 채소달걀말이 오이무침 우엉조림 깍두기	잡곡밥 시금치된장국 돈육복합 파래무무침 근대고추장나물 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 닭살간장조림 브로콜리맛살볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 삼치무조림 숙갓두부무침 시래기된장볶음 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돈육파채불고기 콩나물무침 상추겉절이 깍두기
오후간식		떡& 보리차	과일	찐고구마 & 보리차	과일	커스타드&두유	요플레
저 녁		백미밥 들깨미역국 돈갈비찜 배추나물 숙주겨자무침 깍두기	백미밥 모듬어묵국 단호박해물찜 고사리볶음 올방개묵무침 배추김치	백미밥 유부김치국 코다리양념찜 애너타리버섯볶음 숙갓나물 깍두기	백미밥 유부다시마국 가자미카레구이 어항가지볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 콩가루배춧국 훈제오리구이/머스터드 실곤약채소무침 꽃맛살콘샐러드 깍두기	백미밥 육개장 적어구이 늪은호박조림 치커리유자무침 배추김치
열량/단백질	1925/69	1944/79	1850/79	1885/106	1933/87	1890/82	1956/85

원 산 지 표 시	쌀					콩류				쇠고기		육류				배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	참쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	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



12월 식단표

- 발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
- 발행일: 2025년 11월 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 북엇국 쇠고기당면볶음 깻잎순나물 연근조림 깍두기	잡곡밥 들기름미역국 낙지볶음 시금치나물 올방개묵무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 제육불고기 아삭이고추쌈장무침 양배추찜 깍두기	잡곡밥 가쓰오부시장국 생선가스/타르타르소스 과일샐러드/요거트드레싱 오이나물 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 돈맥적구이 고사리볶음 배추김치 숙갓두부무침	잡곡밥 오징어묵국 가자미카레구이 콩나물무침 마늘종햄조림 배추김치
오후간식		핫케이크&우유	과일	프렌치토스트&두유	찐고구마&옥수수차	빵&우유	과일
저 녁		백미밥 콩비지찌개 삼치데리야끼구이 감자채피망볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 콩나물김치국 돈사태찜 가지볶음 오복지무침 깍두기	백미밥 사골곰국 안동찜닭 배추된장나물 애호박볶음 깍두기	백미밥 순두부찌개 모듬장조림 비트무초절임 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 쇠고기묵국 단호박해물찜 도토리묵무침 느타리버섯볶음 배추김치	백미밥 시금치된장국 훈제오리채소무침 애호박새우젓볶음 청경채나물 깍두기
열량/단백질	1823/80	1873/67	1778/72	1713/78	1897/77	2008/93	1894/92

원 산 지 표 시	쌀					콩류				쇠고기		육류				배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	참쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	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



12월 식단표

- 발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
- 발행일: 2025년 11월 20일
- 작성자: 어린이급식2팀
- 출처: 중앙급식관리지원센터

	21[일]	22[월] 동지	23[화]	24[수]	25[목]	26[금]	27[토]
아 침							
오전간식		죽	죽	죽	죽	죽	죽
점 심		팔죽 잡곡밥1/2 오향장육 부추무생채 애호박조림 동치미	잡곡밥 아욱된장국 마파두부 시래기된장나물 맛살팽이버섯전 배추김치	짜장밥 달걀실파국 후르츠탕수육 오복지무침 요구르트 배추김치	잡곡밥 단호박크림스프 새우살브로콜리볶음 돈육찜스테이크 리코타치즈S/발사믹D 배추김치/요구르트	잡곡밥 육개장 방어구이 감자채볶음 열무된장나물 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 주꾸미볶음 치커리겉절이 애호박볶음 배추김치
오후간식		과일	빵&우유	과일	빵&우유	호떡&우유	요플레
저 녁		백미밥 유부된장국 오징어볶음 도시락김 상추겉절이 깍두기	백미밥 물만둣국 고등어무조림 우영채볶음 고춧잎나물 배추김치	백미밥 소고기미역국 닭갈비 양념겉잎지 도토리묵무침 배추김치	백미밥 호박된장찌개 공치김치찜 미니새송이버섯조림 고사리나물 깍두기	백미밥 배추된장국 돈육고추잡채/꽃빵 가지나물 마늘쫀지무침 깍두기	백미밥 콩비지찌개 동태전/양념장 실곤약채소무침 느타리버섯볶음 배추김치
열량/단백질	1895/78	1859/89	1975/85	1972/87	2113/93	2009/85	1850/81

원 산 지 표 시	쌀					콩류				쇠고기		육류				배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	찰쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	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



12월 식단표

- 발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
- 발행일: 2025년 11월 20일
- 작성자: 어린이급식2팀
- 출처: 중앙급식관리지원센터

	28[일]	29[월]	30[화]	31[수]			
아 침							
오전간식		죽	죽	죽			
점 심		잡곡밥 근대된장국 닭볶음탕 청포묵무침 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 유부미소국 돈삼겹수육/새우젓 양배추찜/쌈장 숙주무침 깍두기	잡곡밥 부대찌개 채소달걀말이 양배추부추무침 머윗대나물 깍두기			
오후간식		과일	찐고구마&보리차	과일			
저 녁		백미밥 북어김치국 사각어묵볶음 돈사태찜 애호박나물 깍두기	백미밥 소고기뭇국 들기름두부구이/양념장 시금치무침 마늘종햄조림 배추김치	백미밥 시래기된장국 고등어무조림 감자채볶음 오이나물 배추김치			
열량/단백질	1872/85	2009/89	1784/76	1892/84			

원 산 지 표 시	쌀					콩류				쇠고기		육류				배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	찰쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	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.