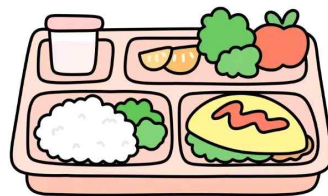


성장기 아이들에게 아침식사는 왜 중요할까요?



① 간식이란?

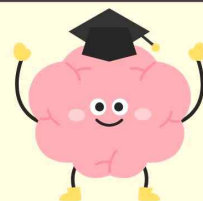
간식은 식사 사이 부족한 에너지를
보충하는 가벼운 음식으로,
과일·우유·요거트 등
간단히 섭취하는 것을 말합니다.

② 센터 제공 식단 안내

의정부센터에서는 만 3~5세 유아의
올바른 식습관 형성과 신체 발달을 위해
오전 간식으로 죽(미음)을
정기적으로 제공하지 않습니다

③ 씹는 활동(저작)이 곧 '두뇌 발달' 입니다

만 3~5세는 저작 기능과 구강 근육이 완성되는 중요한 시기입니다.
이러한 성장기 시기의 저작 활동은 씹는 힘을 기르는 중요한 과정이며,
씹는 자극은 두뇌 발달 및 집중력 향상에 긍정적인 영향을 줍니다.



④ 규칙적인 식사 리듬이 필요합니다

유아기는 규칙적인 식사와 간식 리듬 형성이 중요한 시기입니다.
죽은 같은 양 대비 열량과 단백질 등의 영양 밀도가 낮으며,
소화가 빨라 포만감이 충분히 형성되지 않아
하루 전체 영양 균형이 깨질 수 있습니다.



⑤ 다양한 식감 경험은 편식을 예방할 수 있습니다

만 3~5세는 다양한 식감 경험을 통해 식습관이 형성되는 시기로,
죽과 같은 부드러운 음식의 반복 섭취는 다양한 식감 경험을 제한하여
다른 질감의 음식에 대한 거부감이나 편식으로 이어질 수 있습니다.



어린이집에서의 원활한 식사와 균형 잡힌 영양 섭취를 위해
등원 전 가정에서 간단한 아침 식사를 할 수 있도록 협조 부탁드립니다.
아침 식사는 유아의 두뇌 활동과 하루 일과 적응에 중요한 역할을 합니다.

*참고: 질병관리청 국가건강정보포털, 국민건강지식센터



영유아

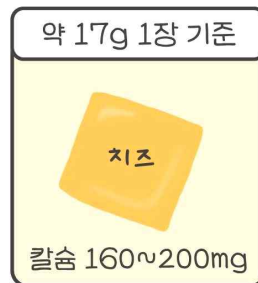
유제품 간식 제공 안내

① 영유아 일일 권장 칼슘 섭취량

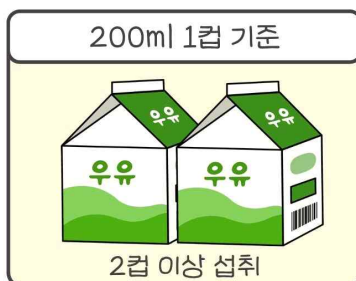
만1-2세 (1일)	만3-5세 (1일)		만1-2세 (7일)	만3-5세 (7일)
450mg	550mg	→	3,150mg	3,850mg



② 유제품 간식의 칼슘량



③ 하루 칼슘 섭취량을 다 채우려면 ?



★ 유제품은 칼슘의 주요 공급원이지만, 제시된 섭취량은 유제품 기준 예시입니다. ★
한 번에 많이 섭취할 경우 소화 불편이 있을 수 있으므로 나누어 섭취하고
다양한 식품군을 통해 균형 있게 섭취하는 것이 좋습니다.

④ 유제품 간식 제공 안내 및 섭취 안내

칼슘 섭취를 위해 매일 유제품 섭취를 권장하고 있으나,
운영 여건 및 단가를 고려하여 **주 3회 이상** 식단에 반영하고 있습니다.
되도록 식단은 변경 없이 사용하고 추가 배식이 가능한 경우
유제품을 추가로 제공해 주시기 바랍니다.

*참고: 한국의 영양소 섭취 기준(2025), 어린이급식관리지침서(2023)



발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 9월 15일
발행팀: 어린이급식팀
문 의: 031-840-2340

10월 일반식(만3~5세)

식단의견소통함

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



요일	월	화	수	목	금	토	
날짜				1	2 [가족소풍]	3(개천절)	
오전간식				과일(포도) 차조밥 감자양파국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 나폴리탄스파게티②⑫ 614/25			
점심	❖10월 부모참여활동❖ ▪ 2일(금) 포도나무 가족소풍 ▪ 21일(수) 부모참여 환경미화						
오후간식							
열량/단백질							
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10	
오전간식		과일(바나나) 흑미밥 순두부백탕①⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ (배추김치)⑨ 미니쌀국수⑬	씨리얼⑤⑥&우유② 백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ (배추김치)⑨ (찜감자)&(보리차)	과일(배) 기장밥 유부맑은국⑤ 생선까스&소스①⑤⑥ 오이지무침 (배추김치)⑨ 약과①②⑤⑥&우유②		두유⑤ 쇠고기무밥&양념⑤⑥⑮ 다시마양파국⑤⑥ 배추전①⑤⑥ 깍두기⑨	
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜	12	13	14(국없는 날)	15	16	17	
오전간식	과일(샤인머스켓) 백미밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지떡갈비구이⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	과일(배) 수수밥 열무된장국⑤⑥ 가자미무조림⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ (배추김치)⑨	채소(당근,파,양파)② 돈육하이더이스⑤⑥⑩⑫⑮ 물만두⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥ (배추김치)⑨ (찜고구마)&(동글레차)	과일(사과)&유아치즈② 차조밥 버섯된장국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑮ 시금치무침 배추김치⑨ 미니어묵탕⑤⑥	청경채죽 백미밥 달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ (배추김치)⑨ 빵(모닝빵)①②⑤⑥&우유②	두유⑤ 날치알채소볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑮⑮ (배추김치)⑨	
점심							
오후간식	구운계란①&우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑮					
열량/단백질	605/34	603/24	634/22	603/33	661/26	400/14	
날짜	19	20	21 [환경미화]	22	23	24	
오전간식	과일(배)&유아치즈② 백미밥 들깨미역국⑤⑥ 닭살채소구이⑤⑮ 가자미물⑤⑥ (배추김치)⑨	과일(오렌지) 흑미밥 배추맑은국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	과일(배) 백미밥 감자양파국 두부참치조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ (배추김치)⑨	과일(바나나) 기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	게살죽①⑤⑥⑧ 백미밥 소고기묵국⑮ 새우청경채볶음⑤⑥⑨ 견과류잔멸치조림⑤⑥⑮ 깍두기⑨	두유⑤ 돈육채소덮밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 양상추샐러드&드레싱⑮ 깍두기⑨	
점심							
오후간식	미니우동⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥	(찜단호박)&우유②	콩비지채소전①⑤⑥⑨	빵(롤케익)①②⑥&우유②		
열량/단백질	603/23	618/26	604/23	613/25	687/24	390/17	
날짜	26	27	28	29	30	31	
오전간식	과일(샤인머스켓) 백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	과일(바나나) 수수밥 어묵국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리숙회①⑤⑥ 배추김치⑨	[현장학습] 어린이대공원 		과일(사과) 차조밥 두부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ (배추김치)⑨ 잔치국수⑤⑥	호박죽 백미밥 설렁탕⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 김구이 (배추김치)⑨ 찜토스트①②⑤⑥&우유②	두유⑤ 안매운김치볶음밥⑤⑨ 팽이버섯미소국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨
점심							
오후간식	햇케이크①②⑤⑥&두유⑤	삶은달걀①&우유②					
열량/단백질	600/20	606/31		646/30	624/22	402/14	
공지사항	▶ 과일, 떡, 빵, 김치류, 제철식재료 속 (괄호)는 동일식품군, 동일조리법으로 변경 가능하며, 계획된 식단으로 변경 후 괄호 삭제하고 제공해주세요. ▶ 단체급식 특성상 질병 외 기호에 따른 개별 맞춤 급식 제공은 어려운 점 양해 부탁드립니다, 식품 알레르기가 있는 경우, 사전에 식단표를 확인하시어 교사에게 관련 정보를 전달해 주시고, 가정에서도 해당 식품 섭취 시 주의하도록 지도해 주시기 바랍니다.					▶ 점심 및 2회 간식 식단은 만3~5세 하루 영양섭취량 1400kcal의 약46%(600~680kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성 되었습니다.	

원산지	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	잡쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산		돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
표시	수산물					식육가공품				어육가공품						
						돼지떡갈비	동그랑땡			계맛살	어묵	생선까스(명태)	참치(캔)			
						국내산	국내산			연육 일 경우제외	연육 일 경우제외	원양산	원양산			

알레르기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기
유발식품 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

발행처: 의정부시어린이사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026년 9월 15일

발행팀: 어린이급식1팀

문의: 031-840-2340

10월 일반식(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

식단의견소통합

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



요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2 [가족소풍]	
오전간식				과일(포도) 차조밥 감자양파국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 나폴리탄스파게티②⑫ 399/17		
점심	❖10월 부모참여활동❖ ▪ 2일(금) 포도나무 가족소풍 ▪ 21일(수) 부모참여 환경미화					
오후간식						
열량/단백질						
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식		과일(바나나) 흑미밥 순두부백탕①⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ (배추김치)⑨ 미니쌀국수⑬	씨리얼⑤⑥&우유② 백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥ (배추김치)⑨ [찜감자]&(보리차)	과일(배) 기장밥 유부맑은국⑤ 생선가스&소스①⑤⑥ 오이지무침 (배추김치)⑨ 약과①②⑤⑥&우유②		두유⑤ 쇠고기무밥&양념⑤⑥⑬ 다시마양파국⑤⑥ 배추전①⑤⑥ 깍두기⑨
점심						
오후간식						
열량/단백질		398/20	391/18	442/15		287/10
날짜	12	13	14(국없는 날)	14	15	16
오전간식	과일(샤인머스켓) 백미밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지떡갈비구이⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 구운계란①&우유②	과일(배) 수수밥 열무된장국⑤⑥ 가자미무조림⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ (배추김치)⑨ 토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	채소(당근)무침② 돈육이더라이스⑤⑥⑩⑫⑬ 물만두⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥ (배추김치)⑨ [찜고구마]&(동글레차)	과일(사과)&유아치즈② 차조밥 버섯된장국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑬ 시금치무침 배추김치⑨ 미니우묵탕⑤⑥	청경채죽 백미밥 달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ (배추김치)⑨ 빵(모닝빵)①②⑤⑥&우유②	두유⑤ 날치알채소볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑬⑮ (배추김치)⑨
오후간식						
열량/단백질	395/22	392/15	437/15	397/22	446/18	282/10
날짜	19	20	21 [환경미화]	22	23	24
오전간식	과일(배)&유아치즈② 백미밥 들깨미역국⑤⑥ 닭살채소구이⑤⑬ 가자나물⑤⑥ (배추김치)⑨ 미니우동⑤⑥	과일(오렌지) 흑미밥 배추맑은국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 다진유부주먹밥⑤⑥	과일(배) 백미밥 감자양파국 두부참치조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ (배추김치)⑨ [찜단호박]&우유②	과일(바나나) 기장밥 열갈이된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 콩비지채소전①⑤⑥⑨	게살죽①⑤⑥⑧ 백미밥 소고기묵국⑬ 새우청경채볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨ 빵(롤케익)①②⑥&우유②	두유⑤ 돈육채소덮밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 양상추샐러드&드레싱⑫ 깍두기⑨
오후간식						
열량/단백질	404/16	404/17	407/16	401/16	448/19	275/12
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	과일(샤인머스켓) 백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨ 햇케이크①②⑤⑥&두유⑤	과일(바나나) 수수밥 어묵국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 브로콜리숙회①⑤⑥ 배추김치⑨ 삶은달걀①&우유②	[현장학습] 어린이대공원 	과일(사과) 차조밥 두부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ (배추김치)⑨ 잔치국수⑤⑥	호박죽 백미밥 설렁탕⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 김구이 (배추김치)⑨ 팜토스트①②⑤⑥&우유②	두유⑤ 안매운김치볶음밥⑤⑨ 팽이버섯미소국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식						
열량/단백질	409/14	417/21		420/19	428/15	284/10
공지사항	▶ 과일, 떡, 빵, 김치류, 제철식재료 속 (괄호)는 동일식품군, 동일조리법으로 변경가능하며, 계획된 식단으로 변경 후 괄호 삭제하고 제공해주세요. ▶ 단체급식 특성상 질병 외 기호에 따른 개별 맞춤 급식제공은 어려운 점 양해 부탁드립니다. 식품 알레르기가 있는 경우, 사전에 식단표를 확인하시어 교사에게 관련 정보를 전달해 주시고, 가정에서도 해당 식품 섭취 시 주의하도록 지도해 주시기 바랍니다.				▶ 점심 및 2회 간식 식단은 만1~2세 하루 영양섭취량900kcal의약45%(390~440kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.	

원산지 표시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	참쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산		돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품					어육가공품					
						돼지떡갈비	동그랑땡				게맛살	어묵	생선까스 (명태)	참치(캔)		
						국내산	국내산				연육 일 경우제외	연육 일 경우제외	원양산	원양산		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲조식 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.															