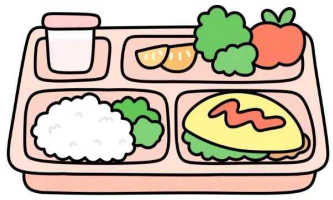
아침식사

성장기 아이들에게 아침식사는 왜 중요할까요?



간식이란?

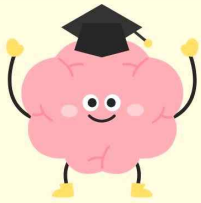
간식은 식사 사이 부족한 에너지를 보충하는 가벼운 음식으로,
과일·우유·요거트 등
간단히 섭취하는 것을 말합니다.

센터 제공 식단 안내

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

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.



규칙적인 식사 리듬이 필요합니다

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



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



영유아 일일 권장 칼슘 섭취량

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

유제품 간식의 칼슘량

200ml 1컵 기준



칼슘 200mg

약 17g 1장 기준



칼슘 160~200mg

85g 1개 기준



칼슘 100~120mg

하루 칼슘 섭취량을 다 채우려면 ?

200ml 1컵 기준



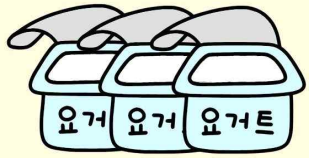
2컵 이상 섭취

약 17g 1장 기준



2장 이상 섭취

85g 1개 기준



3개 이상 섭취

★ 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.

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: 한국인 영양소 섭취 기준(2025), 어린이급식관리지침서(2023)

의정부시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년

포도나무어린이집

발행처: 의정부시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 10월 15일
발행팀: 어린이급식1팀
문 의: 031-840-2340

11월 일반식(만3~5세)

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

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5 [환경미화]	6	7
오전간식	과일(배)	크림스프&조각식빵①②⑤⑥⑮⑯	과일(단감)	과일(바나나)	연근죽	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨	기장밥	백미밥	달걀양파덮밥①⑤⑥
	애호박된장국⑤⑥	근대맑은국⑤⑥	청경채두부국⑤	미역국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥	우동장국⑤⑥
	오리채소볶음⑤⑥	쇠고기당면볶음⑤⑥⑯	동그랑땡①②⑤⑥⑩⑯	순살찜닭⑤⑥⑮	돼지불고기⑤⑥⑩	맛살샐러드①⑤⑥⑧
	새송이버섯무침⑤⑥	오이무침⑤⑥	깍두기⑨	무나물	콩나물무침⑤⑥	배추김치⑨
	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨		배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	쌀과자&우유②	미니우동⑤⑥	(찐감자)&우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	빵(치즈빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	608/18	604/26	606/26	605/24	644/25	413/17
날 짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	과일(샤인머스캣)	과일(오렌지)&유아치즈②	씨리얼⑤⑥&우유②	과일(배)	당근죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	채소볶음밥⑤⑥
	두부새우젓국⑤⑨	달걀국①	설렁탕⑯	아욱된장국⑤⑥	유부맑은국⑤	근대된장국⑤⑥
	순살닭갈비⑤⑥⑮	가자미카레구이②⑤⑥⑫⑯⑱	어묵조림⑤⑥	돼지고기수육⑤⑥⑩	함박스테이크&소스①⑤⑥⑩⑫⑯⑱	군만두⑤⑥⑩⑯
	시금치나물⑤⑥	건파래자반	브로콜리숙회&흑임자소스①⑤⑥	양배추쌈	숙주나물⑤⑥	깍두기⑨
	깍두기⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	깍두기 ⑨	(배추김치)⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥	미니수제비⑥	(찐고구마)&(보리차)	감자채전⑤⑥	빵(모닝빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	602/25	602/30	679/24	601/26	670/30	383/13
날 짜	16	17	18(국없는 날)	19	20	21
오전간식	과일(바나나)&우유②	과일(배)	채소스틱(오이)&떠먹는요구르트②	과일(귤)	새우죽⑨	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	돈육짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯	기장밥	백미밥	매생이칼국수⑥
	황태뭇국⑤⑥	콩나물국⑤⑨	게살양파볶음①⑤⑥⑧	들깨버섯국⑤⑥	두부된장국⑤⑥	추가밥
	달걀조림①⑤⑥	오리불고기⑤⑥	무생채	소고기채소조림⑤⑥⑯	닭살파프리카볶음⑤⑥⑮	메밀전병③⑤⑥⑨⑩
	김자반⑤⑥	미역줄기볶음⑤⑥	배추김치⑨	오이무침⑤⑥	청경채나물⑤⑥	(깍두기)⑨
	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	[급식지도]	배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩⑯	(찐단호박)&(둥글레차)	미니어묵탕⑤⑥	빵(마들렌)①②④⑥&우유②	
열량/단백질	646/30	610/22	607/28	603/31	611/35	489/22
날 짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	과일(샤인머스캣)	과일(배)	견과류④⑭&떠먹는요구르트②	과일(사과)	가지죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	콩나물밥&양념장⑤⑥
	열무된장국⑤⑥	소고기미역국⑤⑥⑯	배추된장국⑤⑥	닭곰탕⑮	감자맑은국⑤⑥	시래기된장국⑤⑥
	돼지갈비찜⑤⑥⑩	참치당근볶음⑤⑥	가자미엿장조림⑤⑥	두부구이&양념장⑤⑥	해물완자전①②⑤⑥⑨⑰⑱	미니돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯
	숙주나물⑤⑥	얼갈이나물⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	애호박나물⑤⑨	시금치나물⑤⑥	(배추김치)⑨
	(깍두기)⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨	
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥&두유⑤	채소주먹밥⑤	고구마맛탕⑤&(매실차)	구운달걀①&우유②	빵(크로와상)①②⑥&우유②	
열량/단백질	636/28	606/22	640/19	603/37	640/21	489/20
날 짜	30					
오전간식	과일(귤)					
점 심	백미밥					
	어묵국⑤⑥					
	치즈달걀찜①②					
	잔멸치볶음⑤⑥					
	(배추김치)⑨					
오후간식	씨리얼⑤⑥&우유②					
열량/단백질	605/28					



❖11월 부모참여활동❖

- 5일(목) 부모참여 환경미화
- 18일(수) 부모참여 급식지도

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 부탁드리며, 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.

원산지표시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	찹쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품				어육가공품						
						동그랑땡	함박스테이크	미니돈까스			게맛살	어묵	참치(캔)	해물완자		
						국내산	국내산	국내산			연육 일경우제외	연육 일경우제외	원양산	국내산		

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

의정부시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년

포도나무어린이집

발행처: 의정부시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 10월 15일
발행팀: 어린이급식1팀
문 의: 031-840-2340

11월 일반식(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

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

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5 [환경미화]	6	7
오전간식	과일(배)	크림스프&조각식빵①②⑤⑥⑮⑯	과일(단감)	과일(바나나)	연근죽	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨	기장밥	백미밥	달걀양파덮밥①⑤⑥
	애호박된장국⑤⑥	근대맑은국⑤⑥	청경채두부국⑤	미역국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥	우동장국⑤⑥
	오리채소볶음⑤⑥	쇠고기당면볶음⑤⑥⑯	동그랑땡①②⑤⑥⑩⑯	순살찜닭⑤⑥⑮	돼지불고기⑤⑥⑩	맛살샐러드①⑤⑥⑧
	새송이버섯무침⑤⑥	오이무침⑤⑥	깍두기⑨	무나물	콩나물무침⑤⑥	배추김치⑨
	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨		배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	찹쌀과자&우유②	미니우동⑤⑥	(찐감자)&우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	빵(치즈빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	420/13	395/17	417/18	395/16	441/17	290/12
날 짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	과일(샤인머스캣)	과일(오렌지)&유아치즈②	씨리얼⑤⑥&우유②	과일(배)	당근죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	채소볶음밥⑤⑥
	두부새우젓국⑤⑨	달걀국①	설렁탕⑯	아욱된장국⑤⑥	유부맑은국⑤	근대된장국⑤⑥
	순살닭갈비⑤⑥⑮	가자미카레구이②⑤⑥⑫⑯⑱	어묵조림⑤⑥	돼지고기수육⑤⑥⑩	함박스테이크&소스①⑤⑥⑩⑫⑯⑱	군만두⑤⑥⑩⑯
	시금치나물⑤⑥	건파래자반	브로콜리숙회&흑임자소스①⑤⑥	양배추쌈	숙주나물⑤⑥	깍두기⑨
	깍두기⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	깍두기 ⑨	(배추김치)⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥	미니수제비⑥	(찐고구마)&(보리차)	감자채전⑤⑥	빵(모닝빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	394/16	391/20	442/15	390/17	445/20	270/10
날 짜	16	17	18(국없는 날)	19	20	21
오전간식	과일(바나나)&우유②	과일(배)	채소스틱(오이)&떠먹는요구르트②	과일(귤)	새우죽⑨	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	돈육짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯	기장밥	백미밥	매생이칼국수⑥
	황태뭇국⑤⑥	콩나물국⑤⑨	게살양파볶음①⑤⑥⑧	들깨버섯국⑤⑥	두부된장국⑤⑥	추가밥
	달걀조림①⑤⑥	오리불고기⑤⑥	무생채	소고기채소조림⑤⑥⑯	닭살파프리카볶음⑤⑥⑮	메밀전병③⑤⑥⑨⑩
	김자반⑤⑥	미역줄기볶음⑤⑥	배추김치⑨	오이무침⑤⑥	청경채나물⑤⑥	(깍두기)⑨
	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	[급식지도]	배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩⑯	(찐단호박)&(둥글레차)	미니어묵탕⑤⑥	빵(마들렌)①②④⑥&우유②	
열량/단백질	442/20	397/14	392/18	392/20	420/24	340/15
날 짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	과일(샤인머스캣)	과일(배)	떠먹는요구르트②	과일(사과)	가지죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	콩나물밥&양념장⑤⑥
	열무된장국⑤⑥	소고기미역국⑤⑥⑯	배추된장국⑤⑥	닭곰탕⑮	감자맑은국⑤⑥	시래기된장국⑤⑥
	돼지갈비찜⑤⑥⑩	참치당근볶음⑤⑥	가자미엿장조림⑤⑥	두부구이&양념장⑤⑥	해물완자전①②⑤⑥⑨⑰⑱	미니돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯
	숙주나물⑤⑥	얼갈이나물⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	애호박나물⑤⑨	시금치나물⑤⑥	(배추김치)⑨
	(깍두기)⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨	
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥&두유⑤	채소주먹밥⑤	고구마맛탕⑤&(매실차)	구운달걀①&우유②	빵(크로와상)①②⑥&우유②	
열량/단백질	436/19	394/14	413/13	415/25	439/15	339/14
날 짜	30					
오전간식	과일(귤)					
점 심	백미밥					
	어묵국⑤⑥					
	치즈달걀찜①②					
	잔멸치볶음⑤⑥					
	(배추김치)⑨					
오후간식	씨리얼⑤⑥&우유②					
열량/단백질	395/18					



❖11월 부모참여활동❖

- 5일(목) 부모참여 환경미화
- 18일(수) 부모참여 급식지도

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 부탁드리며, 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.

원산지표시

쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치	
밥	죽	흑미	현미	찹쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물					식육가공품				어육가공품						
					동그랑땡	함박스테이크	미니돈까스			게맛살	어묵	참치(캔)	해물완자		
					국내산	국내산	국내산			연육 일 경우제외	연육 일 경우제외	원양산	국내산		

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.