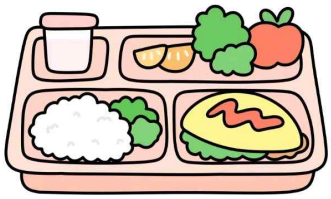
아침식사

성장기 아이들에게 아침식사는 왜 중요할까요?



간식이란?

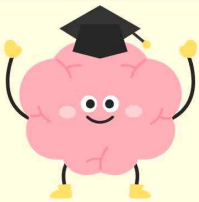
간식은 식사 사이 부족한 에너지를 보충하는 가벼운 음식으로,
과일·우유·요거트 등
간단히 섭취하는 것을 말합니다.

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

의정부시 어린이·사회복지급식관리지원센터

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

고산 어린이집

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

11월 일반식(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

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

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	과일(단감)	크림스프&조각식빵①②⑤⑥⑮⑯	과일(배)	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	찹쌀유과①②⑤⑥&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(배)&유아치즈②	씨리얼⑤⑥&우유②	과일(사과)⑫	당근죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	채소볶음밥⑤⑥
	두부새우젓국⑤⑨	달걀국①	설렁탕⑯	아욱된장국⑤⑥	유부맑은국⑤	근대된장국⑤⑥
	순살닭갈비⑤⑥⑮	삼치카레구이②⑤⑥⑫⑯⑱	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 (생일잔치)	18(국없는 날)	19	20	21
오전간식	과일(배)&우유②	과일(샤인머스캣)	채소스틱(오이)&떠먹는요구르트②	과일(바나나)	새우죽⑨	두유⑤
점 심	백미밥	백미밥	돈육짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯	기장밥	백미밥	매생이칼국수⑥
	황태뭇국⑤⑥	북어미역국⑤⑥	게살양파볶음①⑤⑥⑧	들깨버섯국⑤⑥	두부된장국⑤⑥	추가밥
	달걀조림①⑤⑥	돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯	무생채	소고기채소조림⑤⑥⑯	닭살파프리카볶음⑤⑥⑮	메밀전병③⑤⑥⑨⑩
	김자반⑤⑥	양상추샐러드⑤⑥	배추김치⑨	오이무침⑤⑥	청경채나물⑤⑥	(깍두기)⑨
	(배추김치)⑨	배추김치⑨		배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	잔치국수⑤⑥	빵(케이크)①②⑤⑥&유기농주스	(찐단호박)&(둥글레차)	미니어묵탕⑤⑥	빵(소보로빵)①②④⑥&우유②	
열량/단백질	442/20	392/13	392/18	392/20	420/24	340/15
날 짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	과일(배)	과일(샤인머스캣)	떠먹는요구르트②	과일(사과)	가지죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	콩나물밥&양념장⑤⑥
	열무된장국⑤⑥	소고기미역국⑤⑥⑯	배추된장국⑤⑥	닭곰탕⑮	감자맑은국⑤⑥	시래기된장국⑤⑥
	돼지갈비찜⑤⑥⑩	참치당근볶음⑤⑥	임연수엿장조림⑤⑥	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					



26. 11월 경기도 건강 과일

2일 배
9일 샤인머스캣
12일 배
16일 배
23일 샤인머스캣

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	산	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.

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

고산 어린이집

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

11월 일반식(만3~5세)

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

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	과일(단감)	크림스프&조각식빵①②⑤⑥⑮⑯	과일(배)	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	찹쌀유과①②⑤⑥&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(배)&유아치즈②	씨리얼⑤⑥&우유②	과일(사과)⑫	당근죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	채소볶음밥⑤⑥
	두부새우젓국⑤⑨	달걀국①	설렁탕⑯	아욱된장국⑤⑥	유부맑은국⑤	근대된장국⑤⑥
	순살닭갈비⑤⑥⑮	삼치카레구이②⑤⑥⑫⑯⑱	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 (생일잔치)	18(국없는 날)	19	20	21
오전간식	과일(배)&우유②	과일(샤인머스캣)	채소스틱(오이)&떠먹는요구르트②	과일(바나나)	새우죽⑨	두유⑤
점 심	백미밥	백미밥	돈육짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯	기장밥	백미밥	매생이칼국수⑥
	황태뭇국⑤⑥	북어미역국⑤⑥	게살양파볶음①⑤⑥⑧	들깨버섯국⑤⑥	두부된장국⑤⑥	추가밥
	달걀조림①⑤⑥	돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯	무생채	소고기채소조림⑤⑥⑯	닭살파프리카볶음⑤⑥⑮	메밀전병③⑤⑥⑨⑩
	김자반⑤⑥	양상추샐러드⑤⑥	배추김치⑨	오이무침⑤⑥	청경채나물⑤⑥	(깍두기)⑨
	(배추김치)⑨	배추김치⑨		배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	잔치국수⑤⑥	빵(케이크)①②⑤⑥&유기농주스	(찐단호박)&(둥글레차)	미니어묵탕⑤⑥	빵(소보로빵)①②④⑥&우유②	
열량/단백질	646/30	565/23	607/28	603/31	611/35	489/22
날 짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	과일(배)	과일(샤인머스캣)	견과류④⑭&떠먹는요구르트②	과일(사과)	가지죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	콩나물밥&양념장⑤⑥
	열무된장국⑤⑥	소고기미역국⑤⑥⑯	배추된장국⑤⑥	닭곰탕⑮	감자맑은국⑤⑥	시래기된장국⑤⑥
	돼지갈비찜⑤⑥⑩	참치당근볶음⑤⑥	임연수엿장조림⑤⑥	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					



26. 11월 경기도 건강 과일
2일 배
9일 샤인머스캣
12일 배
16일 배
23일 샤인머스캣

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	산	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.