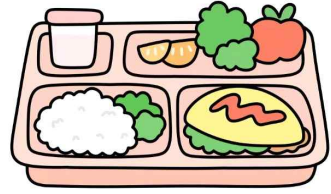


성장기 아이들에게 아침식사는 왜 중요할까요?



① 간식이란?

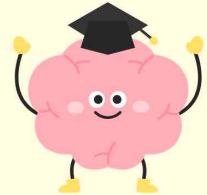
간식은 식사 사이 부족한 에너지를
보충하는 가벼운 음식으로,
과일·우유·요거트 등
간단히 섭취하는 것을 말합니다.

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 낮은 편이며,
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

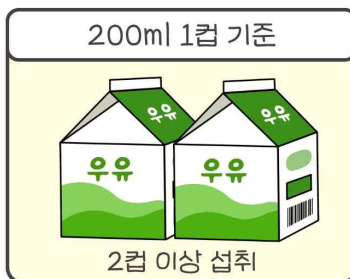
만1-2세 (1일)	만3-5세 (1일)		만1-2세 (7일)	만3-5세 (7일)
450mg	550mg	→	3,150mg	3,850mg



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.
도도록 식단은 변경 없이 사용하고 추가 배식이 가능한 경우
유제품을 추가로 제공해 주시기 바랍니다.

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

가을 제철 식재료

“안전하고 건강하게 섭취하기”

제철 식재료는 특정 시기나 계절에 가장 맛과 영양을 풍부하게 즐길 수 있는 채소, 과일, 해산물 등을 말합니다. 신선한 바람이 불기 시작하는 가을에는 감, 사과, 배, 고구마, 밤, 버섯, 전어 등 다양한 제철 식재료를 만날 수 있습니다. 제철 식재료는 계절의 맛과 풍미를 즐길 수 있다는 장점이 있지만, 식재료를 어떻게 선택하고 세척·손질하며 보관하고 조리하는지에 따라 안전한 식생활이 달라질 수 있습니다.

가을이 오면 맛이 깊어지는 제철 식재료

감

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 미네랄과 비타민 A·C가 풍부하여 피로 해소와 건강 유지에 도움
- 구입요령: 당도 높은 단감은 열매의 배꼽부위가 선홍색을 띠며, 전체적으로 얼룩이 없고 과육이 단단한 것
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기



배

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 루테올린이라는 성분과 비타민 C가 풍부하여 기관지 건강 유지에 도움
- 구입요령: 껍질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 끈적이지 않고 육질이 단단하며 싱싱한 것
- 보관방법: 비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기



사과

- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민C 함량이 높아 피부미용에 탁월하며 면역력 증강에 도움
- 구입요령: 껍질의 색이 고르고 밝은 느낌을 주며, 흠집이 없고 꼭지가 빠지지 않은 것
- 보관방법: 에틸렌 발생량이 많아 다른 과일·채소를 쉽게 숙성 시키므로 서늘한 곳에 따로 보관하기



밤

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 탄수화물과 식이섬유, 비타민C, 칼륨 등이 풍부하여 에너지 보충에 도움
- 구입요령: 껍질이 깨끗하고 알이 굵고 윤기나며, 단단하고 묵직한 것
- 보관방법: 소금물에 약 1시간 담근 후 깨끗이 씻어 그늘에서 말린 후 지퍼백이나 비닐봉지에 담아 습기가 차지 않도록 하여 냉장 보관하기 (장기간 보관 시 삶아 냉동 보관)



전어

- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기

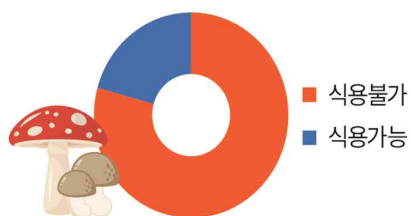


대하

- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부
- 구입요령: 껍질이 투명하고 윤기가 있으며 머리가 단단하게 붙어있는 것
- 보관방법: 냉장보관하거나 장기간 보관 시 물기를 제거한 후 1회 분량씩 냉동 보관하기



가을 산행, 야생버섯 섭취 주의하세요!



1,900여종의 버섯 중 식용 가능한 버섯은 약 200종으로 이 외 버섯은 독버섯이거나 식용 불가

야생버섯 잘못된상식



빛깔이 화려해야
독버섯이다



나무에서 자란
버섯은 식용
가능하다



은수저가
변색되어야
독버섯이다



가지나 들기름과
함께 요리하면
독성이 사라진다



독버섯 섭취 시 대처 요령

구토, 설사, 발열, 호흡곤란, 환각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.



식단의견소통합
2026년 3월 식단부터
식단의견소통합 운영합니다.
보내주시 의견을 모아
식단운영에 참고하겠습니다.

요일	월	화	수	목	금	토
날 짜				1	2	
오전간식				과일(샤인머스켓)	양배추죽	
점 심				차조밥	백미밥	
				아욱맑은국⑤⑥	쇠고기미역국⑤⑥⑬	
				닭살채소볶음⑤⑥⑮	불어묵조림⑤⑥	
				느타리버섯나물⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	
오후간식				토마토치즈카프레제②⑫	빵(마들렌)①②⑥&우유②	
열량/단백질				399/17	432/16	
날 짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식		과일(바나나)	씨리얼⑤⑥&우유②	과일(배)		두유⑤
점 심		흑미밥	백미밥	기장밥		쇠고기무밥&양념⑤⑥⑬
		순두부백탕①⑤	건새우된장국⑤⑥⑨	유부맑은국⑤		다시마양파국⑤⑥
		제육볶음⑤⑥⑮	순살찜닭⑤⑥⑮	생선까스&소스①⑤⑥		배추전①⑤⑥
		콩나물무침⑤⑥	애호박볶음⑤⑥	오이지무침		깍두기⑨
		(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨		
오후간식		미니쌀국수⑫	(찜감자)&(보리차)	약과①②⑤⑥&우유②		
열량/단백질		398/20	391/18	442/15		287/10
날 짜	12	13	14(국없는 날)	14	15	16
오전간식	과일(단감)	과일(샤인머스켓)	채소떡이떡②	과일(키위)&유아치즈②	청경채죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	돈육하이라이스⑤⑥⑮⑫⑬	차조밥	백미밥	날치알채소볶음⑤⑥
	근대맑은국⑤⑥	열무된장국⑤⑥	물만두⑤⑥⑮	버섯된장국⑤⑥	달걀국①	우동장국⑤⑥
	돼지덕갈비구이⑤⑥⑮	고등어무조림⑤⑥⑦	마카로니샐러드①⑤⑥	닭살조림⑤⑥⑮	쇠불고기⑤⑥⑮	동그랑땡①⑤⑥⑮⑫⑬
	미역줄기볶음⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	(배추김치)⑨	시금치무침	숙주나물⑤⑥	(배추김치)⑨
오후간식	깍두기⑨	(배추김치)⑨		배추김치⑨	(배추김치)⑨	
열량/단백질	구운계란①&우유②	토마토소스떡②⑤⑥⑮⑫⑬	(찜고구마)&(동글레차)	미니어묵탕⑤⑥	빵(비스킷)①②⑤⑥&우유②	
날 짜	395/22	392/15	437/15	397/22	446/18	282/10
날 짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	과일(포도)&유아치즈②	과일(오렌지)	과일(배)	과일(바나나)	과일(사과)	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥	돈육채소덮밥⑤⑥⑮
	들깨미역국⑤⑥	배추맑은국	감자양파국	열갈이된장국⑤⑥	북어미역국⑤⑥	콩나물된장국⑤⑥
	닭살채소구이⑤⑮	쇠고기양송이볶음⑤⑥⑮	두부참치조림⑤⑥	돼지고기사태찜⑤⑥⑮	돈까스&소스①⑤⑥⑮⑫⑬	양상추샐러드&드레싱⑫
	가жина물⑤⑥	오이무침⑤⑥	김자반⑤⑥	양배추나물⑤⑥	양상추샐러드⑤⑥	깍두기⑨
오후간식	(배추김치)⑨	깍두기⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	
열량/단백질	미니우동⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥	(찜단호박)&우유②	콩비지채소전①⑤⑥⑨	빵(머핀)①②⑤⑥&우유②	
날 짜	404/16	404/17	407/16	401/16	392/15	275/12
날 짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	과일(바나나)⑫	과일(샤인머스켓)	따뜻한요구르트②	연두부+간장⑤⑥	호박죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	쇠고기브로콜리볶음밥⑤⑥⑮	백미밥	안매운김치볶음밥⑤⑨
	시금치된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	황태국	(깍두기)⑨	설렁탕⑫	팽이버섯미소국⑤⑥
	돈육잡채⑤⑥⑮	순살닭갈비⑤⑥⑮	쇠고기우영볶음⑤⑥⑮	(과일(바나나))	도토리묵무침⑤⑥	달걀후라이①⑤
	무나물	브로콜리숙회①⑤⑥	숙주나물⑤⑥	미니핫도그①②⑥⑮	김구이	깍두기⑨
오후간식	배추김치⑨	배추김치⑨	(배추김치)⑨		(배추김치)⑨	
열량/단백질	핫케이크①②⑤⑥&두유⑤	삶은달걀①&우유②	씨리얼⑤⑥&우유②	&우유②	빵(머핀)①②⑤⑥&우유②	
날 짜	409/14	417/21	391/17	397/14	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	찰쌀	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						
	고등어						동그랑땡				게맛살	어묵	생선까스 (명태)	참치(캔)			
	국내산						국내산				연육 일 경우제외	연육 일 경우제외	러시아산	원양산			

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

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

10월 일반식(만3~5세)



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
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품					어육가공품					
	고등어						동그랑땡				게맛살	어묵	생선까스 (명태)	참치(캔)		
	국내산						국내산				연육 일 경우제외	연육 일 경우제외	러시아산	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.															