



의정부시어린이사회복지급식관리지원센터
어린이급식 1팀

점심 및 2회 간식 식단은

하루 영양섭취량 900kcal의 약 45%(390~440kcal) 충족 기준으로 작성됨



2026년 10월
영아(만1-2세)식단
(12개월 이후 사용)

공립 녹양어린이집

식단외견소통함

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



요일	월	화	수	목	금	토
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식		과일(바나나)	소고기미역죽⑤⑥⑬	과일(사과)	양배추죽	
점심		백미밥	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮	차조밥	백미밥	
		쇠고기미역국⑤⑥⑬	추가밥	아욱맑은국⑤⑥	쇠고기미역국⑤⑥⑬	
		돈육목살구이⑩	함박스테이크①⑤⑥⑩	닭살채소볶음⑤⑥⑮	불어목조림⑤⑥	
		상추사과무침⑤⑥	과일샐러드①⑤	느타리버섯나물⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥	
		(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨	(배추김치)⑨	
오후간식		빵(케이크)①②⑤⑥&우유②&꿀떡	빵(롤케이크)①②⑤⑥&우유②	토마토치즈카프레제②⑫	빵(마들렌)①②⑥&우유②	
열량/단백질	390/14	487/18	399/17	432/16		
날짜	12	13	14(국없는 날)	15	16	17
오전간식		과일(배)	씨리얼⑤⑥&우유②	과일(바나나)	두유⑤	
점심		흑미밥	백미밥	기장밥	쇠고기무밥&양념⑤⑥⑬	
		순두부백탕①⑤	건새우된장국⑤⑥⑨	유부맑은국⑤	다시마양파국⑤⑥	
		간장제육볶음⑤⑥⑩	순살찜닭⑤⑥⑮	생선가스&소스①⑤⑥	배추전①⑤⑥	
		콩나물무침⑤⑥	애호박볶음⑤⑥	오이지무침	깍두기⑨	
		(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨		
오후간식		미니쌀국수⑬	(찜감자)&(보리차)	약과①②⑤⑥&우유②		
열량/단백질	398/20	391/18	442/15	287/10		
날짜	18	19	20	21	22	23
오전간식		과일(단감)	과일(샤인머스켓)	채소(당근)미역국②	과일(키위)&유아치즈②	청경채죽
점심		백미밥	수수밥	돈육하이리이스⑤⑥⑩⑫⑮	차조밥	백미밥
		근대맑은국⑤⑥	열무된장국⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	버섯된장국⑤⑥	달걀국④
		돼지떡갈비구이⑤⑥⑩	고등어무조림⑤⑥⑦	마카로니샐러드①⑤⑥	닭살조림⑤⑥⑮	쇠불고기⑤⑥⑬
		미역줄기볶음⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	(배추김치)⑨	시금치무침	숙주나물⑤⑥
		깍두기⑨	(배추김치)⑨		배추김치⑨	(배추김치)⑨
오후간식		구운계란①&우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯	(찜고구마)&(등글레차)	미니우동탕⑤⑥	빵(바나나)①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	395/22	392/15	437/15	397/22	446/18	282/10
날짜	24	25	26	27	28	29
오전간식		과일(포도)&유아치즈②	과일(배)	과일(오렌지)	과일(바나나)	게살죽①⑤⑥⑧
점심		백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥
		들깨미역국⑤⑥	배추맑은국	감자양파국	얼갈이된장국⑤⑥	소고기뭇국⑬
		닭살채소구이⑤⑮	쇠고기양송이볶음⑤⑥⑬	두부참치조림⑤⑥	돼지고기사태찜⑤⑥⑩	새우청경채볶음⑤⑥⑨
		가지나물⑤⑥	오이무침⑤⑥	김자반⑤⑥	양배추나물⑤⑥	잔멸치조림⑤⑥
		(배추김치)⑨	깍두기⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨	깍두기⑨
오후간식		미니우동⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥	(찜단호박)&우유②	콩비지채소전①⑤⑥⑨	빵(롤케이크)①②⑥&우유②
열량/단백질	404/16	404/17	407/16	401/16	448/19	275/12
날짜	30	31	11	12	13	14
오전간식		과일(토마토)⑫	과일(샤인머스켓)	따뜻한요구르트②	과일(사과)	호박죽
점심		백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥
		시금치된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	황태국	두부된장국⑤⑥	설렁탕⑩
		돈육잡채⑤⑥⑩	순살닭갈비⑤⑥⑮	쇠고기우영볶음⑤⑥⑬	순살가자미구이⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥
		무나물	브로콜리숙회①⑤⑥	숙주나물⑤⑥	감자채볶음⑤⑥	김구이
		배추김치⑨	배추김치⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨
오후간식		한케이크①②⑤⑥&두유③	삶은달걀①&우유②	씨리얼⑤⑥&우유②	잔치국수⑤⑥	빵(머핀)①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	409/14	417/21	391/17	420/19	428/15	284/10
원산지 표시	쌀	콩류	쇠고기	육류	배추김치	
밥	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
죽	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
현미	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
연두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
순두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩비지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수입산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산
돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
닭고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오리고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
명태(동태)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
고등어	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미	베트남산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
떡갈비	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
훈제오리	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
돈까스	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
생선가스	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
치킨가스	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
맛살	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
어묵	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참치캔(다량어)	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
해물완자	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
알레르기 유발식품	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲자른*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
자연식(과일)	굴, 바나나, 사과, 배, 감, 오렌지 등					
자연식(채소)	찜감자, 찜감자, 찜단호박, 찜옥수수 등					
떡	증편, 바람떡, 꿀떡, 시루떡, 백설기 등					
자연식(채소)	고구마, 당근, 오이, 파프리카 등					
빵	찜빵, 소보로빵, 프렌치토스트, 곡물빵, 크림빵, 모닝빵, 단팥빵 등					
김치	배추김치, 깍두기, 백김치, 물김치 등					

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 띄며, 전체적으로 열룩이 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

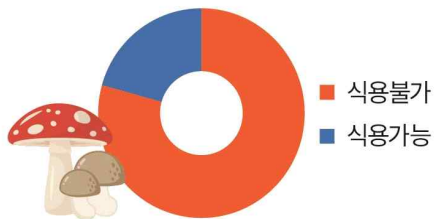


대하

- 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.



가정통신문 10월호 청경채



청경채는 어떤 채소일까요?

청경채는 **아삭아삭하고즙이 많은 초록 채소**입니다

봄, 여름, 가을, 겨울 모두 청경채를 먹을 수 있지만 10월의 청경채가 가장 맛있게 먹을 수 있습니다
열량이 낮고 수분이 많아 배부르게 먹을 수 있는 **건강한 채소**랍니다

★ 청경채는 어떤 영양소가 가득할까요?

- * 칼슘과 미네랄이 풍부합니다 → 뼈 형성과 성장에 도움을 줍니다
- * 비타민 C와 베타카로틴이 풍부합니다 → 피부 건강에 도움을 줍니다.

청경채를 따라 미로를 떠나볼까요?

★ 힌트 ★ 다양한 초록 채소들 사이 숨어있는 청경채를 따라 미로를 풀어보아요!



성장기 아이들에게 아침식사는 왜 중요할까요?



① 간식이란?

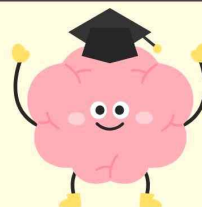
간식은 식사 사이 부족한 에너지를 보충하는 가벼운 음식으로, 과일·우유·요거트 등 간단히 섭취하는 것을 말합니다.

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

⑤ 영유아 일일 권장 칼슘 섭취량

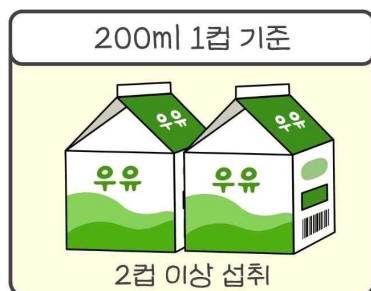
만1-2세 (1일)	만3-5세 (1일)	→	만1-2세 (7일)	만3-5세 (7일)
450mg	550mg		3,150mg	3,850mg



⑤ 유제품 간식의 칼슘량



⑤ 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.

⑤ 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)



CCP일지는 추후 식단과 함께 제공하지 않습니다. 아래 홈페이지 사용바랍니다.

<https://dietary4u.mfds.go.kr/board.es?mid=i0303000000&bid=iL06>

집단 급식소 CCP 일지 작성 예시

- 위생관리 점검표 -

※ 해당 서식은 「집단급식소 급식안전관리기준」 제3조, 제5조에 따라 제작되었습니다.

점검자 :

(인)

	점검 사항		점검결과					조치 사항
			월	화	수	목	금	
			/	/	/	/	/	
CCP1 개인 위생 관리	복장 관리	위생복, 위생모, 마스크, 앞치마 착용, 장신구 미착용 여부	X	○	○	○	○	마스크 착용
	건강 상태	식품취급자(조리종사자 포함) 건강상태	○	○	○	○	○	
CCP2 식재료 검수 및 보관 관리	검수 일지	식재료 검수일지 작성, 보관 여부	○	○	○	○	○	
	소비기한	식재료의 소비기한 경과 확인	○	○	○	○	○	
	구분 보관	식품, 비식품(세척제, 소독제 등)을 구분 보관 여부	○	○	○	○	○	
	냉장·냉동고 관리	냉장고·냉동고 적정온도 여부	○	○	○	X	○	냉장온도 재설정
CCP3 조리 관리	세척 및 소독	가열하지 않고 생으로 제공하는 채소·과일을 소독할 경우 식품첨가물로 허용된 살균제 사용 및 충분한 행굼 여부	○	X	○	○	○	염소소독 교육
	조리 시 주의사항	육류, 어류 등 동물성원료(돈가스, 만두 등 분쇄육 등)를 가열 조리하는 경우 식품의 중심부까지 충분히 익힘 여부	○	○	○	○	X	재가열 후 중심온도 측정
		해동은 위생적인 방법으로 실시, 해동식품 재냉동 금지 확인	○	○	○	○	○	
		시간 관리가 필요한 식품은 배식 시작 전 1시간 30분 이내 또는 배식 직전 혼합/ 차갑게 배식하는 식품의 경우 혼합 전 냉장보관, 혼합 후 배식 직전까지 냉장보관 (10℃ 이하)	○	○	○	○	○	
	구분 사용	칼·도마(어류·육류·채소류) 용도별 구분 사용 여부	○	○	○	○	○	
CCP4 배식 및 보존식 관리	배식	배식용 보관용기는 세척·소독·건조된 것을 사용하며 조리된 음식은 뚜껑 등을 덮어 교차오염 되지 않도록 관리	○	○	○	○	○	
	배식 후 관리	배식대에서 배식하고 남은 음식물 재사용·조리 또는 보관 여부	○	○	○	○	○	
	보존식	보존식 보관 및 관리기준(-18℃이하, 144시간 이상) 준수 여부	○	X	○	○	○	냉동온도 재설정 및 점검
CCP5 시설 관리	시설	자외선 또는 전기살균소독기, 열탕세척 소독시설, 환기시설 정상 작동 확인	○	○	○	X	○	자외선소독고 수리 요청, 열탕 소독
		배수구 청결관리 여부(조리장 바닥에 배수구 있는 경우)	○	○	○	○	○	

※ 기록 방법 : 적합 ○, 미흡 △, 부적합 ×, 해당사항 없을 경우 - 표기, 부적합 시 조치 사항 기록

항목별 온도 기록		월	화	수	목	금
냉장·냉동고 온도	냉장(℃)	4.5℃	3.7℃	4.9℃	4.8℃	4.8℃
	냉동(℃)	-18.5℃	-19.1℃	-18.3℃	-18.9℃	-18.2℃
	보존식 냉장고(℃)	-18.3℃	-13.5℃	-19.2℃	-18.8℃	-19.1℃
중심온도 측정 : 두꺼운 메뉴 탐침 : 얇은 메뉴 적외선	메뉴명	돈육김자조림	쇠고기볶음	치즈닭갈비	순살가자미조림	동그랑땡구이
	측정 온도(℃)	78℃	80℃	83℃	85℃	71℃
	메뉴명	생선가스	순살고등어구이	오리고기구이	새우살달걀볶음	닭살간장조림
	측정 온도(℃)	85℃	86℃	83℃	87℃	80℃

집단 급식소 CCP 일지

- 위생관리 점검표 -

※ 해당 서식은 「집단급식소 급식안전관리기준」 제3조, 제5조에 따라 제작되었으며, 위생관리 점검표와 같음 가능

점검자 : (인)

점검 사항			점검결과					조치 사항
			월	화	수	목	금	
			/	/	/	/	/	
CCP1 개인 위생 관리	복장 관리	위생복, 위생모, 마스크, 앞치마 착용, 장신구 미착용 여부						
	건강 상태	식품취급자(조리종사자 포함) 건강상태						
CCP2 식재료 검수 및 보관 관리	검수 일지	식재료 검수일지 작성, 보관 여부						
	유통 기한	식재료의 소비기한 경과 확인						
	구분 보관	식품, 비식품(세척제, 소독제 등)을 구분 보관 여부						
	냉장 냉동고 관리	냉장고·냉동고 적정온도 여부						
CCP3 조리 관리	세척 및 소독	가열하지 않고 생으로 제공하는 야채·과일을 소독할 경우 식품첨가물로 허용된 살균제 사용 및 충분한 행굼 여부						
	조리 시 주의 사항	육류, 어류 등 동물성원료(돈까스, 만두 등 분쇄육 등)를 가열 조리하는 경우 식품의 중심부까지 충분히 익힘 여부						
		해동은 위생적인 방법으로 실시, 해동식품 재냉동 금지 확인						
		시간 관리가 필요한 식품은 배식 시작 전 1시간 30분 이내 또는 배식 직전 혼합/ 차게 배식하는 식품의 경우 혼합 전 냉장보관, 혼합 후 배식 직전까지 냉장보관 (10℃ 이하)						
	구분 사용	칼·도마(어류·육류·채소류) 용도별 구분 사용 여부						
CCP4 배식 및 보존식 관리	배식	배식용 보관용기는 세척·소독·건조된 것을 사용하며 조리된 음식은 뚜껑 등을 덮어 교차오염 되지 않도록 관리						
	배식 후 관리	배식대에서 배식하고 남은 음식물다시 사용·조리 또는 보관 여부						
	보존식	보존식 보관 및 관리기준(-18℃이하, 144시간 이상) 준수 여부						
CCP5 시설 관리	시설	자외선 또는 전기살균소독기, 열탕세척 소독시설, 환기시설 정상 작동 확인						
		배수구 청결관리 여부(조리장 바닥에 배수구 있는 경우)						

※ 기록 방법 : 적합 ○, 미흡 △, 부적합 ×, 해당사항 없을 경우 - 표기, 부적합 시 조치 사항 기록

항목별 온도 기록		월	화	수	목	금
냉장·냉동고 온도	냉장(℃)					
	냉동(℃)					
	보존식 냉장고(℃)					
중심온도 측정 : 두꺼운 메뉴 탐침 : 얇은 메뉴 적외선	메뉴명					
	측정 온도(℃)					
	메뉴명					
	측정 온도(℃)					