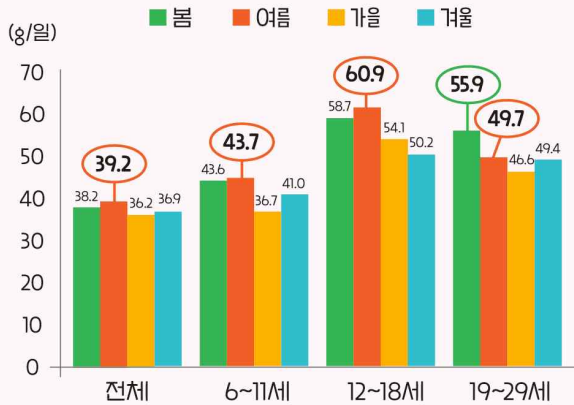


여름철 음료·빙과류 당류, 과다섭취 주의하기

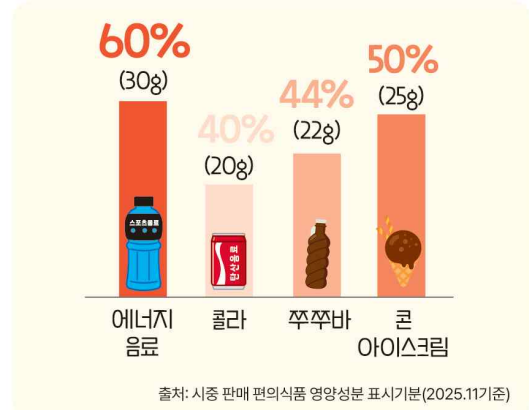
① 우리나라 국민의 여름철 당류 섭취량 ② 식품별 당류 함량

- 여름철 12세~18세에서 음료류와 빙과류 섭취로 인한 당류섭취가 가장 높음



WHO 섭취권고량 50g(성인기준)

- 가공식품을 통한 하루평균 섭취량 35.5g (6~29세 어린이·청소년은 권고량 초과)



③ 자연식품과 가공식품 속 당류함량 비교

자연식품



12.2g

포도(100g)



6.2g

옥수수(100g)



9g

흰우유(200ml)



0g

물(200ml)

가공식품



30g

과일형 주스(180ml)



16g

케러벨팝콘(60g)



29g

초콜릿우유(200ml)



28g

탄산음(250ml)

④ 당류 과잉 섭취 시 문제점



비만



충치



당뇨 및 대사증후군



심혈관계질환

‘당류 줄이기’의 더 많은 정보를 확인해 보세요.



‘어린이 기호식품 품질인증제도’에 대해 알아보세요.



⑤ ‘건강한 여름나기 당류 줄이기’ 실천요령



더위 해소 및 수분 보충을 위해 시원한 물, 탄산수 선택하기



여름철 음료 및 빙과류 대신 제철 과일 먹기



어린이 음료 등은 가급적 품질인증 마크 제품 선택하기



빙수 섭취 시 시럽 등을 적게 담아 덜 달게 먹기

발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 7월 15일
발행팀: 어린이급식팀
문 의: 031-840-2340

8월 일반식(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

식단의견소통함

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



요일 날짜	월 3	화 4	수 5	목 6	금 7	토 8
오전간식	과일(사과)	과일(수박)⑫	과일(토마토)&유아치즈②	과일(바나나)⑪	당근죽	두유⑤
점심	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ (각두기)⑨	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 건파래자반 (배추김치)⑨	백미밥 달걀국 ① 생선까스&소스①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ (배추김치) ⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 각두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 비름나물⑤⑥ (각두기)⑨	날치알채소볶음밥⑤⑥ 유부맑은국⑤ 군만두⑤⑥⑩ (배추김치)⑨
오후간식	과일화채②	찐단호박&우유②	간장비빔국수⑤⑥	어묵탕⑤⑥	빵(밤식빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	408/22	393/17	427/17	374/18	398/15	268/11
요일 날짜	10	11	12	13	14(말복)	15(광복절)
오전간식	과일(수박)	과일(포도)	씨리얼&우유②	과일(멜론)	감자죽	
점심	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 돼지떡갈비구이⑤⑥⑩ 양배추무침⑤⑥ 각두기⑨	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ (배추김치)⑨	백미밥 배추맑은국 쇠고기잡채⑤⑥⑩⑫⑬ 오이무침⑤⑥ 각두기⑨	차조밥 순두부찌개①⑤ 순살가자미조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ (배추김치)⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 어묵볶음⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 각두기⑨	국산 국산 국산 국산 국산
오후간식	구운계란①&우유②	토마토&가래떡②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	찐고구마(동글레차)	김가루주먹밥⑤⑥	빵(마들렌)①②⑥&우유②	
열량/단백질	381/21	433/20	415/12	400/20	423/19	
요일 날짜	17(대체휴일)	18 생일잔치	19(국없는날)	20	21	22
오전간식	과일(배)	과일(배)	채소&통밀빵(요르트)	과일(포도)⑪	부추양파죽	두유②
점심	백미밥 북어미역국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 설렁탕⑬ 두부새우이조림⑤⑥ 숙주유부무침⑤⑥ (배추김치)⑨	돈육짜장면②⑤⑥⑩⑫⑬ 달걀채소볶음①⑤ 과일샐러드①⑤ (각두기)⑨	기장밥 근대맑은국⑤⑥ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 각두기⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 시금치무침 각두기⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑬ 크림스프②⑤⑥⑬⑭ 미니돈까스①⑤⑥⑩⑫⑬ (배추김치)⑨
오후간식	과일(배)	과일(배)	채소&통밀빵(요르트)	과일(포도)⑪	부추양파죽	두유②
열량/단백질	392/15	392/15	432/19	386/22	394/18	286/13
요일 날짜	24	25	26	27	28	29
오전간식	과일(포도)	과일(복숭아)	떠먹는요구르트②	과일(멜론)	브로콜리죽	두유⑤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 갯잎순나물볶음⑤⑥ 각두기⑨	흑미밥 설렁탕⑬ 두부새우이조림⑤⑥ 숙주유부무침⑤⑥ (배추김치)⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 오이나물 (배추김치)⑨	차조밥 들깨감자국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추쌈 각두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 채소계란말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	장조림버터비빔밥①②⑤⑥⑬ 미소된장국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑬ (배추김치)⑨
오후간식	과일(포도)	과일(복숭아)	떠먹는요구르트②	과일(멜론)	브로콜리죽	두유⑤
열량/단백질	394/18	435/18	397/15	448/19	430/15	332/20
요일 날짜	31	26. 8월 경기도 건강 과일	27	28	29	8/1
오전간식	과일(수박)	과일(수박)	과일(수박)	과일(수박)	과일(수박)	과일(수박)
점심	백미밥 황태묵국⑤⑥ 콩나물돈육불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ (배추김치)⑨	백미밥 황태묵국⑤⑥ 콩나물돈육불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ (배추김치)⑨	백미밥 황태묵국⑤⑥ 콩나물돈육불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ (배추김치)⑨	백미밥 황태묵국⑤⑥ 콩나물돈육불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ (배추김치)⑨	백미밥 황태묵국⑤⑥ 콩나물돈육불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ (배추김치)⑨	백미밥 황태묵국⑤⑥ 콩나물돈육불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ (배추김치)⑨
오후간식	삶은달걀①&우유②	삶은달걀①&우유②	삶은달걀①&우유②	삶은달걀①&우유②	삶은달걀①&우유②	삶은달걀①&우유②
열량/단백질	393/22	393/22	393/22	393/22	393/22	393/22

▶ 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.

26. 8월 경기도 건강 과일
10일 포도
13일 멜론
18일 포도
24일 복숭아

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	잡쌀	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						
	오징어	고등어				훈제오리	돼지떡갈비	미니돈까스	치킨너겟		생선까스(명태)	어묵					
	국내산	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산		러시아연방산	연육 일 경우 제외					
알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲갯																	
※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																	

발행처: 의정부시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 7월 15일
발행팀: 어린이급식1팀
문 의: 031-840-2340

8월 일반식(만3~5세)

식단의견소통합

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



요일 날 짜	월 3	화 4	수 5	목 6	금 7	토 8
오전간식	과일(사과)	과일(수박)⑫	과일(토마토)&유아치즈②	과일(바나나)⑪	당근죽	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	백미밥	기장밥	백미밥	날치알채소볶음밥⑤⑥
	버섯맑은국⑤⑥	애호박된장국⑤⑥	달걀국①	미역국⑤⑥	시금치된장국⑤⑥	유부맑은국⑤
	간장닭갈비⑤⑥⑮	돼지고기쪽찜⑤⑥⑩⑫	생선가스&소스①⑤⑥	제육볶음⑤⑥⑩	쇠불고기⑤⑥⑮	군만두⑤⑥⑩
	열무나물⑤⑥ (깍두기)⑨	건파래자반 (배추김치)⑨	숙주나물 ⑤⑥ (배추김치) ⑨	청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	비름나물⑤⑥ (깍두기)⑨	(배추김치)⑨
오후간식	과일화채②	찐단호박&우유②	간장비빔국수⑤⑥	어묵탕⑤⑥	팽(밤식팽)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	612/33	601/27	657/25	610/21	612/23	414/16
날 짜	10	11	12	13	14(말복)	15(광복절)
오전간식	과일(수박)	과일(포도)	씨리얼&우유②	과일(멜론)	감자죽	
점심	백미밥	흑미밥	백미밥	차조밥	백미밥	
	맑은육개장⑤⑥⑮	건새우된장국⑤⑥⑨	배추맑은국	순두부찌개①⑤	닭곰탕⑮	
	돼지덕갈비구이⑤⑥⑩	닭살채소볶음⑤⑥⑮	쇠고기잡채⑤⑥⑩⑫⑮	순살가자미조림⑤⑥	어묵볶음⑤⑥	
	양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잔멸치조림⑤⑥ (배추김치)⑨	오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	애호박나물⑤⑨ (배추김치)⑨	상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	구운계란①&우유②	토마토&케이크②⑤⑥⑩⑫⑮	(찐옥수수)&(동글레차)	김가루주먹밥⑤⑥	팽(마들렌)①②⑥&우유②	
열량/단백질	605/33	666/31	602/20	603/30	651/29	
날 짜	17(대체휴일)	18 생일잔치	19(국없는날)	20	21	22
오전간식		과일(배)	채소(당근)&요구르트②	과일(포도)⑪	부추양파죽	두유⑤
점심		백미밥	돈육짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯	기장밥	백미밥	해물볶음밥⑤⑥⑨⑰
		복어미역국⑤⑥	달걀채소볶음①⑤	근대맑은국⑤⑥	두부된장국⑤⑥	크림스프②⑤⑥⑮⑯
		돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑮	과일샐러드①⑤ (깍두기)⑨	닭살파프리카볶음⑤⑥⑮	쇠고기당면볶음⑤⑥⑮	미니돈가스①⑤⑥⑩⑫⑮⑯
		양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨		가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	시금치무침	(배추김치)⑨
오후간식	팽케이크①②⑤⑥&유기농주스	(찐감자)&우유②	수제비⑤⑥	찐만두⑤⑥⑩		
열량/단백질	594/23	685/30	600/33	606/28	420/19	
날 짜	24	25	26	27	28	29
오전간식	과일(포도)	과일(복숭아)	견과류④⑩&바나나요구르트②	과일(멜론)	브로콜리죽	두유⑤
점심	백미밥	흑미밥	백미밥	차조밥	백미밥	장조림버터비빔밥①②⑤⑥⑰
	어묵국⑤⑥	설렁탕⑰	열무된장국⑤⑥	들깨감자국⑤⑥	쇠고기미역국⑤⑥⑮	미소된장국⑤⑥
	순살찜닭⑤⑥⑮	두부새송이조림⑤⑥	고등어구이⑤⑥⑦	돼지고기수육⑤⑥⑰	채소계란말이①⑤	닭봉구이⑤⑮
	깻잎순나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	숙주유부무침⑤⑥ (배추김치)⑨	오이나물 (배추김치)⑨	양배추쌈 깍두기⑨	잔멸치볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	(배추김치)⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥&두유⑤	씨리얼&우유②	청사과고구마샐러드①⑤	잔치국수⑤⑥	팽(크로와상)①②⑥&우유②	
열량/단백질	606/28	669/28	617/23	689/29	662/23	499/30
날 짜	31					8/1
오전간식	과일(수박)					두유⑤
점심	백미밥					치즈채소볶음밥②⑤
	황태묵국⑤⑥					김치국⑨
	콩나물돈육불고기⑤⑥⑩					훈제오리구이
	청포묵김무침⑤⑥ (배추김치)⑨					쌈무
오후간식	삶은달걀①&우유②					
열량/단백질	602/35					494/20

▶ **과일, 떡, 빵, 김치류, 제철식재료 속 (칼호)는 동일식품군, 동일조리법으로 변경 가능**하며, 계획된 식단으로 **변경 후 칼호 삭제**하고 **제공해주세요**.

▶ **단채급식 특성상 질병 및 기호에 따른 개별 맞춤 급식 제공은 어려운** 점 양해 부탁드립니다. **식품 알레르기**가 있는 경우, **사전에 식단표를 확인하시어 교사에게 관련 정보를 전달해 주시고**, 가정에서도 해당 식품 섭취 시 주의하도록 지도하여 주시기 바랍니다.

▶ 점심 및 2회 간식 식단은 만3~5세 하루 영양섭취량 1400kcal의 약46%(600~680kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성 되었습니다.

원산지 표시	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					
오징어		고등어				훈제오리	돼지떡갈비	미니돈까스	치킨너겟		생선까스 (명태)	어묵				
	국내산	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산		러시아연 방산	연육 일 경우제외				
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.															