



우리 아이 먹거리 신호등 “어린이 식생활 안전지수”를 아시나요?

① ‘어린이 식생활 안전지수’란?

‘어린이 식생활 안전지수’는 내가 속한 지자체가 어린이 식생활 안전 정책을 얼마나 잘 이행하고 있는지 평가하는 종합 성적표입니다.

*「어린이 식생활안전관리 특별법」에 따라 식품의약품안전처가 전국 시·군·구의 식생활 안전 수준을 3년마다 종합 평가

식생활 안전

지자체

- 기호식품 우수판매업소
- 어린이급식관리지원센터
- 식품안전보호구역
- 급식시설 점검
- 식중독

식생활 영양

지자체

- 나트륨·당류 섭취
- 비만
- 기호식품 품질인증
- 식생활 교육 및 홍보
- 균형 식단 준수

식생활 인지·실천

어린이

- 식품 종류별 섭취 빈도
- 식생활 안전 관련 정책 인지

어린이 식생활 기초행태조사

② 어린이 식생활 안전지수는 어떻게 활용되나요?

현황 분석 및 맞춤형 정책 수립

지자체별 맞춤형 위생 관리 및 영양지원 사업 강화

지역 간 격차 해소

전국 어디서나 안심할 수 있는 식생활 안전 환경 구축

건강한 식생활 환경 조성

학교·가정·지역사회가 함께 아이들의 바른 식습관 형성 기반 마련

③ 어린이 식생활 안전지수를 완성하는 힘, ‘어린이 식생활 기초행태조사’

어린이 식생활 안전지수의 ‘식생활 인지·실천’ 영역은 주돌봄자와 어린이가 직접 참여하는 어린이 식생활 기초행태조사로 완성됩니다.

어린이 식생활 기초행태조사는 무엇을 조사하나요?

- 채소 과일 섭취 여부, 저염 저당 실천 노력 여부, 세제 식사 섭취 빈도, 손씻기 실천 정도
- 식습관 지도 현황, 지역 식생활 안전 정책 체감도 및 인지 여부

왜 중요한가요?

- 아이들과 주돌봄자가 응답해 주신 실제 생활 양식(기초행태)은 단순한 통계를 넘어, **어린이 식생활 안전 정책을 만드는 가장 핵심적인 기초자료**가 됩니다.

④ 우리 아이 먹거리, 국가와 지자체가 이렇게 안전하게 지키고 있습니다.

어린이 식품안전보호구역



학교와 해당 학교의 경계선으로 부터 직선거리 200미터 범위 안의 구역을 지정

어린이 기호식품 우수판매업소



어린이 식품안전보호구역 내 위생적이고 건강한 식품만 판매하는 업소

어린이 기호식품 품질인증



안전과 영양 기준을 모두 통과한 제품에는 품질인증 식품으로 지정

어린이·사회복지 급식관리지원센터



영양사가 고용되지 않은 소규모 급식소에 대한 체계적인 위생 및 영양관리 지원

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

발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 8월 14일
발행팀: 어린이급식팀
문 의: 031-840-2340

9월 일반식(만3~5세)

식단의견소통함

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



요일	월	화	수	목	금	토
날짜	7	8	9	10	11	12
오전간식		과일(감귤)	과일(토마토)⑫	과일(바나나)	근대죽	두유⑤
점심		수수밥	백미밥	기장밥	백미밥	달걀볶음밥①⑤⑥
		얼갈이된장국⑤⑥	순두부국⑤	표고버섯된장국⑤⑥	아욱맑은국⑤⑥	유부장국⑤⑥
		닭안심구이⑤⑬	쇠고기당면볶음⑤⑥⑫	돼지떡갈비구이⑤⑥⑩	오리불고기⑤⑥	함박스테이크⑧수스 (1,5,6,10,12,18)
		애호박나물⑤⑨	무나물	고구마줄기볶음⑤⑥	가지나물⑤⑥	(배추김치)⑨
		깍두기⑨	배추김치⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨	
오후간식		들기름메밀비빔국수③⑤⑥	(찐감자)&우유②	크림스파게티②⑥	빵(카스테라)①②⑥&우유②	
열량/단백질		607/25	610/31	610/26	672/22	475/24
날짜	14	15 생일잔치	16(국없는 날)	17	18	19
오전간식	과일(사과)	과일(캠벨)	채소스틱(오이)& 떡볶이요구르트②	과일(오렌지)	참쌀채소죽	두유⑤
점심	백미밥	흑미밥	백미밥	차조밥	백미밥	곤드레밥&양념장⑤⑥
	쇠고기미역국⑤⑥⑫	배추맑은국	설렁탕⑫	열무된장국⑤⑥	들깨무침국	시래기국⑤⑥
	두부구이&양념장⑤⑥	순살찜닭⑤⑥⑬	새우당근볶음⑤⑥⑨	돼지고기수육⑤⑥⑩	쇠고기삼겹살⑤⑥⑩⑫⑬	메밀전병③⑤⑥⑩
	잔멸치볶음⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	시금치나물⑤⑥	양배추나물⑤⑥	숙주나물⑤⑥	(깍두기)⑨
	(배추김치)⑨	깍두기⑨	(깍두기)⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	
오후간식	구운달걀①&우유②	미니어묵탕⑤⑥	(찐고구마)&(메밀차)③	채소주먹밥⑤	빵(소세지빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	603/30	602/30	607/30	606/26	628/21	494/13
날짜	21	22	23	24(추석연휴)	25(추석)	26(추석연휴)
오전간식	과일(바나나)	과일(복숭아)⑫	씨리얼⑤⑥&우유②	과일(토마토)&유아치즈②	가지죽	두유⑤
점심	백미밥	백미밥	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	기장밥	백미밥	마파두부덮밥⑤⑥⑩⑫
	물만둣국①⑤⑥⑩⑫	닭살미역국⑤⑥⑬	게살채소볶음①⑤⑥⑧	복어국⑤⑥	닭곰탕⑬	달걀국①
	동그랑땡⑤⑥⑩⑫⑬⑭	돼지고기찜⑤⑥⑩	과일샐러드①⑤	쇠불고기⑤⑥⑫	어묵양파볶음⑤⑥	춘권튀김⑤⑥⑩
	상추사과무침⑤⑥	시금치나물⑤⑥	(배추김치)⑨	브로콜리참깨무침①⑤⑥	김자반⑤⑥	(배추김치)⑨
	깍두기⑨	(배추김치)⑨		(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	
오후간식	잔치국수⑤⑥	빵(케이크)①②⑤⑥&우유②	(찐단호박)&(동글레차)	미니우동⑤⑥	빵(소보로빵)①②④⑥&우유②	
열량/단백질	636/20	604/30	606/16	604/28	616/29	488/19
날짜	28	29	30			
오전간식	과일(바나나)	과일(배)	견과류&떡볶이요구르트②④⑭			
점심	백미밥	수수밥	백미밥			
	콩가루배춧국⑤⑥	콩나물국⑤⑨	애호박된장국⑤⑥			
	오리채소볶음⑤⑥	돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬	삼치테리야끼조림⑤⑥			
	시금치나물⑤⑥	양상추샐러드&드레싱⑤⑥	감자채볶음⑤⑥			
오후간식	깍두기⑨	깍두기⑨	(배추김치)⑨			
열량/단백질	삶은달걀①&우유②	씨리얼⑤⑥&우유②	고구마맛탕⑤&우유②			
열량/단백질	604/27	602/23	606/20			
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 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 만3~5세 하루 영양섭취량 1400kcal의 약46%(600~680kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성 되었습니다.					

26. 9월 경기도 건강 과일
8월 31일 감귤
7일 포도(캠벨)
14일 복숭아
28일 배

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						
						돼지떡갈비	함박스테이크	돈까스	동그랑땡			계맞살	어묵				
					국내산	국내산	국내산	국내산			연육 일 경우제외	연육 일 경우제외					
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산삼류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲꽃 ※야생산삼류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																