

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

9월 일반식(0~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

식단의견소통방

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



요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	7	8	9	10	11	12
오전간식	과일(배)	과일(포도)	연두부+간장⑤⑥	과일(키위)	들깨무죽	두유⑤
점 심	백미밥	백미밥	하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	백미밥	백미밥	불고기볶음밥⑤⑥⑩
오후간식	채소된장찌개⑤⑥	아욱맑은국⑤⑥	미소장국⑤⑥	애호박감자국	미역국⑤⑥	근대된장국⑤⑥
점 심	게살달걀말이①⑤⑥⑧	쇠고기스테이크볶음⑤⑥⑩	고마물만두찜⑤⑥⑩	순살임연수조림⑤⑥	닭다리살소금구이⑤⑫	마카로니샐러드①⑤⑥
오후간식	청경채무침⑤⑥	오이나물	(배추김치)⑨	콩나물무침⑤⑥	구운토마토⑫	깍두기⑨
점 심	깍두기⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨
오후간식	(찐단호박)&우유②	한입다진유부주먹밥⑤	로제스파게티②⑥⑫	떠먹는요구르트②	빵(크로와상)①②⑥&우유②	
점 심	392/15	412/18	401/17	392/20	431/15	330/11
날 짜	14	15	16	17	18	19
오전간식	과일(사과)	과일(복숭아)⑪	다진연근죽	과일(바나나)	버섯죽	두유⑤
점 심	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	아기마파두부덮밥⑤⑥⑩⑫
오후간식	열무된장국⑤⑥	순두부백탕①⑤	열갈이맑은국⑤⑥	황태뭇국⑤⑥	양배추된장국⑤⑥	달걀찜국①
점 심	햄바나나①⑤⑥⑩⑫⑬⑭	단호박데이지고기조림⑤⑥⑩	쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩	치즈달걀찜①②	짜장불고기②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	춘권튀김⑤⑥⑩
오후간식	양배추당근볶음⑤⑥	무나물	청로복무침⑤⑥	김자반⑤⑥	(비름나물무침)⑤⑥	(배추김치)⑨
점 심	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	깍두기⑨
오후간식	(찐고구마)&우유②	채소전①⑤⑥	알감자버터구이②	어묵탕⑤⑥	빵(바나나)①②⑤⑥&우유②	
점 심	396/17	406/17	413/10	403/23	423/16	344/13
날 짜	21	22	23	24(추석연휴)	25(추석)	26(추석연휴)
오전간식	과일(샤인머스켓)	과일(배)	떠먹는요구르트②			
점 심	백미밥	백미밥	백미밥			
오후간식	콩나물국⑤⑨	들깨미역국⑤⑥	쇠고기뭇국⑩			
점 심	오리고기양파볶음⑤⑥	순살삼치조림⑤⑥	수제동그랑땡전①⑤⑥⑩			
오후간식	다진우영조림⑤⑥	애호박나물⑤⑨	가지무침⑤⑥			
점 심	(배추김치)⑨	배추김치⑨	배추김치⑨			
오후간식	(찐감자)&우유②	한입채소주먹밥⑤	참쌀유과②⑤⑥&우유②			
점 심	408/14	404/17	432/19			
날 짜	28	29	30			
오전간식	과일(바나나)	과일(배)	삶은달걀①&두유⑤			
점 심	백미밥	백미밥	백미밥			
오후간식	고마물만두국⑤⑥⑩	맑은육개장⑤⑥⑩	시금치된장국⑤⑥			
점 심	메추리알감자조림①⑤⑥	온두부찜⑤	순살간장찜닭⑤⑥⑫			
오후간식	잔멸치볶음⑤⑥	김구이	숙주나물⑤⑥			
점 심	(배추김치)⑨	배추김치⑨	(배추김치)⑨			
오후간식	(찐단호박)&우유②	채소된장찌개⑤⑥	미니우동⑤⑥			
점 심	400/16	407/18	391/20			

- 공지사항**
- ▶ 이번달에는 **생일축하회**가 있어 **행사식단1의 메뉴로 식단을 구성**하였습니다.
 - ▶ 식단표 중 모든 김치(배추김치 또는 깍두기 등)는 고춧가루가 없는 백김치(배추김치 또는 깍두기)로 잘게 잘라 제공됨을 알려드립니다.
 - ▶ 식단표 중 과일의 종류는 경기도건강과일지원사업에 따라 다소 변경 될 수 있음을 알려드립니다.
 - ▶ 배부된 **식단표**를 미리 확인하시어 **알레르기 유발할 식단이 있을 경우 어린이집으로 미리 알려주시기 바랍니다.**

원산지표시	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	해당사항없음	국내산	국내산	국내산	국내산	해당사항없음
	수산물					식육가공품				어육가공품						
	임연수	삼치				떡갈비	함박스테이크	동그랑땡		게맛살	어묵					
	미국산	국내산				국내산	국내산	국내산		연육 일경우제외	연육 일경우제외					

알레르기 유발식품 ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.



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, 세끼 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