

2026년 10월 급 · 간식 식단표



고양시립삼송어린이집

담당

황규영 (인)

결재

이은경 (인)

	요 일	월	화	수	목	금	토
1주	날 짜				1	2	3
	오전 간식				딸기 요거트 2	옥수수스프	 개천절 휴원
	중 식				흑미밥 얼갈이된장국5.6 우엉어묵볶음5.6 브로콜리초간장5.6 배추 (백) 김치5.6. 9.12	수수밥 미역국5.6 채소달걀찜1 잔멸치볶음5.6 (행복 : 김가루추가제공) (백) 깍두기9,12	
오후 간식				안심가라아게2.5.6.1 5.16	머핀1.2.5.6&우유2 (행복 : 쌀과자 추가제공)		
2주	날 짜	5	6	7	8	9	10
	오전 간식		소고기채소죽5.6.1 6	경기지원과일-배&참 쌀선과	짜요짜요 2	 한글날 휴원	두유5
	중 식	 개천절 대체공휴일 휴원	기장밥 순두부백탕5.6 달걀채소볶음5.6.15 무생채 배추 (백) 김치5.6.9.1 2	<일품식> 짜장라이스2.5.6.1 0.15.16 계란파국1.5.6 군만두튀김5.6.10 단무지무침	현미밥 배추된장국5.6. 돈육부추장채5.6.10 구이김 배추 (백) 김치5.6.9.1 2		백김치볶음5.6 열무장국5.6 멸치볶음5.6 (백) 깍두기9
	오후 간식		찐감자 & 요구르트2	미트소스스파게티5.6 .12	수제비5.6 (행복 : 쌀과자 추가제공)		
3주	날 짜	 12	13	14	15	16	17
	오전 간식	누룽지	돈육채소죽5.6.10	경기지원과일-샤 인머스켓	플레인 요거트 2	달걀채소죽5.6.15	우유2
	중 식	찰쌀밥 황태미역국5.6 치킨까스 & 소스1.2. 5.6.15.16 양상추샐러드5.6 (백) 깍두기9,12	차조밥 소고기무국5.6.16 메추리알조림1.5.6 얼갈이나물무침5.6 배추 (백) 김치5.6.9.1 2	<일품식> 마파두부덮밥5.6 호박말은국5.6 애너타리버섯볶음5.6 (백) 깍두기9,12	흑미밥 콩나물국5.6 돼지불고기5.6.10 오이무침 배추 (백) 김치5.6.9.1 2	귀리밥 만둣국5.6.10 삼치무조림5.6 열무무침5.6 (백) 깍두기9,12	달걀볶음5.6 (달걀-국내산) 다시마무국5.6 연근흑임자샐러드5.6 배추 (백) 김치9,12
	오후 간식	생일케이크1.2.4.5. &우유2 (행복,즐거움 : 모닝빵 1.2.5.6)	김가루주먹밥5.6	튀김우동5.6	삶은계란1 & 요구르트 2	찐호빵 & 우유2 (행복 : 쌀과자 추가제공)	

4주	날 짜	19	20	21	22	23	24
	오전 간식	소고기채소죽5.6.16	새우살채소죽5.6.9	경기지원과일-배&약과	블루베리 요거트 2	닭살채소죽5.6.15	두유5
	중 식	수수밥 근대된장국5.6 소세지채소볶음5.10.15.16 감자조림5.6 (배)깍두기9,12	현미밥 참치김치찌개5.6 돈육찜5.6.10 파래자반 배추(배)김치5.6.9.12	<일품식> 소고기가지덮밥5.6.16 미소장국5.6 탕평채5.6 (배)깍두기9,12	기장밥 어묵국5.6 로제찜닭5.6.12.16 애호박볶음5.6 배추(배)김치5.6.9.12	백미밥 소고기당면국5.6.16 두부조림5.6 깎앳나물5.6 (배)깍두기9,12	오므라이스 1.5.6.10.12.14.15 (달걀-국내산) 부추맑은국5.6 바나나 반달단무지
	오후 간식	후레쉬번1.2.5.6&우유2	해물부추전5.6	칼국수5.6	찜만두5.6.10	잼토스트1.2.5.6&우유2 (행복: 쌀과자 추가제공)	
5주	날 짜	26	27	28	29	30	31
	오전 간식	돈육채소죽5.6.10	흰살생선죽5.6	경기지원과일-샤인머스켓	떠먹는 요거트 2	참깨죽5.6	우유2
	중 식	보리밥 아욱장국5.6 모듬장조림1.5.6.10 시금치나물무침5.6 (배)깍두기9,12	흑미밥 배추맑은국5.6 콩나물불고기5.6.10 연근조림5.6 배추(배)김치5.6.9.12	<일품식> 해채소볶음밥5.6 팽이국5.6 오징어살채5.6 (행복: 구이김추기제공) (배)깍두기9,12	차조밥 시래기된장국5.6 두부장정5.6 미역줄기볶음5.6 배추(배)김치5.6.9.12	현미밥 감자맑은국5.6 소고기버섯볶음5.6.16 청경채나물무침5.6 (배)깍두기9,12	야채볶음밥5.6 두부장국5.6 (두부의콩-국산) 돌자반볶음 (배)깍두기9
	오후 간식	슈크림빵1.2.5.6&우유2	야채핫바	씨리얼 & 우유2	유부국수5.6	고구마핫도그1.2.5.6 & 우유2 (행복: 쌀과자 추가제공)	

♣ 삼송 가족의 안전한 식단이야기 ♣

원산지 표시	육류		콩류	곡류				수산물		
	소고기	돼지고기 닭고기 오리고기	두부, 연두부, 순두부, 콩비지, 유부의 콩	쌀 (백, 죽, 누룽지)	찰쌀, 현미찰쌀 강황찰쌀, 클로렐라 찰쌀, 홍국찰쌀	흑미	현미	항태	새우	
	호주산	국내산	국내산	국내산				러시아	베트남	
	식육가공품							김치류		
	물만두 (돼지고기)	미트볼 (돼지고기, 닭고기)	떡갈비 (돼지고기, 닭고기)	치킨너겟 (닭고기)	핫도그 속 소시지 (닭고기, 돼지고기)		배추	무	고춧가루	
	국내산							국내산		
알레르기식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.								

2026년 10월 이유식 식단표



고양시립남송어린이집

담당

황규영 (원장)

결재

이은경 (인)

	요일	월	화	수	목	금	토
	날 짜				1	2	3
1주	오전 간식				닭살채소죽 5.6.15	옥수수수프	 개천절 휴원
	중 식				소고기열갈이죽 5.6.16	달걀채소죽 1.5.6	
	오후간식				돈육채소죽 5.6.10	소고기미역죽 5.6.16	
	날 짜						
2주	오전 간식		소고기채소죽 5.6.16	닭살채소죽 5.6.15	돈육채소죽 5.6.10		돈육열무죽 5.6.10
	중 식	 개천절 대체공휴일 휴원	닭살채소죽 5.6.15	달걀채소죽 1.5.6	소고기배추죽 5.6.16	 한글날 휴원	소고기배김치죽 5.6.16
	오후 간식		돈육감자죽 5.6.10	소고기채소죽 5.6.16	닭살채소죽 5.6.15		
	날 짜	5	6	7	8	9	
3주	오전 간식	누룽지	돈육채소죽 5.6.10	소고기두부죽 5.6.16	닭살콩나물죽 5.6.15	닭살채소죽 5.6.15	소고기무죽 5.6.16
	중 식	황태미역죽 5.6	소고기무죽 5.6.16	닭살버섯죽 5.6.15	돈육채소죽 5.6.10	소고기열무죽 5.6.16	달걀채소죽 1.5.6
	오후 간식	소고기채소죽 5.6.16	닭살열갈이죽 5.6.15	돈육파프리카죽 5.6.10	소고기채소죽 5.6.16	돈육채소죽 5.6.10	
	날 짜	12	13	14	15	16	

4주	날 짜	19	20	21	22	23	24
	오전 간식	소고기채소죽5.6.16	새우살채소죽5.6.9	돈육두부죽5.6.10	소고기채소죽5.6.16	닭살채소죽5.6.15	돈육채소죽5.6.10
	중 식	돈육근대죽5.6.10	닭살채소죽5.6.15	소고기가지죽5.6.16	닭살무죽5.6.15	돈육채소죽5.6.10	소고기채소죽5.6.16
	오후 간식	닭살파프리카죽5.6.15 5.6.15	소고기채소죽5.6.16	닭살채소죽5.6.15	돈육채소죽5.6.10	소고기두부죽5.6.16	
5주	날 짜	26	27	28	29	30	31
	오전 간식	돈육채소죽5.6.10	흰살생선죽5.6	소고기채소죽5.6.16	돈육시래기죽5.6.10	참깨죽5.6	닭살채소죽5.1.15
	중 식	소고기아욱죽5.6.16	닭살콩나물죽5.6.15	돈육팽이죽5.6.10	닭살채소죽5.6.15	소고기버섯죽5.6.16	소고기두부죽5.6.16
	오후 간식	닭살시금치죽5.6.15	돈육채소죽5.6.10	닭살채소죽5.6.15	소고기채소죽5.6.16	돈육청경채죽5.6.10	

♣ 삼송 가족의 안전한 식단이야기 ♣

- * 위 식단은 '어린이급식관리지원센터'의 식단을 바탕으로, 어린이집 사정에 맞추어 영양사가 직접 작성한 식단입니다.
- * 알러지나 아토피 등 건강상의 이유로 특정 음식을 섭취하면 안 될 경우, 식단표를 확인하여 담임교사에게 알려주세요.
- * 건강상의 이유로 식단표 외의 음식을 부모님께서 보내시면 담임 교사가 급식 지도를 하도록 하겠습니다.
- * 알레르기 표기는 양념류나 가공품의 재료가 모두 반영되어 있지는 않습니다.
- 누락된 것이 없는지 매일 공급 전 확인해 알레르기 & 특이식 원아의 대체식에 반영합니다.
- * 농수산물, 가공품 원산지 표기법을 기준으로 하여 원산지를 표기하였으나 모든 식재료는 국내산을 우선 사용하고 있습니다.
- * 만약, 원산지가 변경될 경우 키즈노트 식단표에 추가로 게시됩니다.
- * 과일 은 지원 품목에 따른 것으로 중복이 있습니다. (경기도 지원과일 공급 일정이 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.)

작성자 : 황규영 영양사

원산지 표시	육류		콩류	곡류	수산물
	소고기	돼지고기, 닭고기	두부, 연두부, 순두부,	쌀 (백, 죽)	동태
	호주산	국내산	국내산	국내산	러시아
	알레르기식품	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.			

2026년 10월 교사 급·간식 식단표



고양시립삼송어린이집

담당

황규영 (인)

결재

이은경 (인)

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜				1	2	3
오전 간식				딸기 요거트 2	옥수수스프	 개천절 휴원
중 식				흑미밥 열갈이된장국5.6 우엉어묵볶음5.6 브로콜리초간장5.6 배추(배)김치5.6. 9.12	수수밥 미역국5.6 채소달걀찜1 잔멸치볶음5.6 (행복: 김가루추가제공) (배)깍두기9,12	
오후간식				안심가라아게2.5.6.1 5.16	머핀1.2.5.6&우유2 (행복: 쌀과자 추가제공)	
날 짜	5	6	7	8	9	10
오전 간식	 개천절 대체공휴일 휴원	소고기채소죽5.6.1 6	경기지원과일-배&참 쌀선과	짜요짜요 2	 한글날 휴원	두유5
중 식		기장밥 순두부백탕5.6 닭살채소볶음5.6.15 무생채 배추(배)김치5.6.9.1 2	<일품식> 짜장라이스2.5.6.1 0.15.16 계란파국1.5.6 군만두튀김5.6.10 단무지무침	현미밥 배추된장국5.6. 돈육부추장채5.6.10 구이김 배추(배)김치5.6.9.1 2		백김치볶음5.6 열무장국5.6 멸치볶음5.6 (배)깍두기9
오후 간식		찐감자 & 요구르트2	미트소스스파게티5.6 .12	수제비5.6 (행복: 쌀과자 추가제공)		
날 짜	12	13	14	15	16	17
오전 간식	누룽지	돈육채소죽5.6.10	경기지원과일-샤 인머스켓	플레인 요거트 2	닭살채소죽5.6.15	우유2
중 식	참쌀밥 황태미역국5.6 치킨까스 & 소스1.2. 5.6.15.16 양상추샐러드5.6 (배)깍두기9,12	차조밥 소고기무국5.6.16 메추리알조림1.5.6 열갈이나물무침5.6 배추(배)김치5.6.9.1 2	<일품식> 마파두부덮밥5.6 호박맑은국5.6 애드타리버섯볶음5.6 (배)깍두기9,12	흑미밥 콩나물국5.6 돼지불고기5.6.10 오이무침 배추(배)김치5.6.9.1 2	귀리밥 만둣국5.6.10 삼치무조림5.6 열무무침5.6 (배)깍두기9,12	달걀볶음5.6 (당강-국내산) 다시마무국5.6 연근흑임자샐러드5.6 배추(배)김치9,12
오후 간식	생일케이크1.2.4.5. & 우유2 (행복,즐거움 : 모닝빵 1.2.5.6)	김가루주먹밥5.6	튀김우동5.6	살은계란1 & 요구르트 2	찐호빵 & 우유2 (행복: 쌀과자 추가제공)	

원산지 표시	육류		콩류		곡류				수산물		
	소고기	돼지고기 닭고기 오리고기	두부, 연두부, 순두부, 콩비지,,유부의 콩	쌀 (백, 죽, 누룽지)	찰쌀, 현미찰쌀 강화찰쌀, 클로렐라 찰쌀, 홍국찰쌀	흑미	현미	항태	새우		
	호주산	국내산	국내산	국내산				러시아	베트남		
	식육가공품							김치류			
	물만두 (돼지고기)	미트볼 (돼지고기, 닭고기)	떡갈비 (돼지고기, 닭고기)	치킨너겟 (닭고기)	핫도그 속 소시지 (닭고기, 돼지고기)		배추	무	고춧가루		
	국내산							국내산			
알레르기식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 ※ 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.										

Pulmuone 풀무원푸드머스

우리 아이를 위한 어린이 기호식품 인증제도



어린이 기호식품 인증은 어린이들이 안전하고 영양가 있는 식품을 섭취할 수 있도록 개발된 제도입니다. 이러한 인증은 일반적으로 식품 품질, 안전성, 영양 성분 등을 기준으로 하며 소비자에게 신뢰할 수 있는 정보를 제공합니다. 어린이 기호식품 인증제도에 대해 알아보까요?

어린이 기호식품 인증제도

어린이가 선호할 수 있는 안전하고 영양가 있는 제품임을 보증하는 제도



어린이 기호식품 품질인증 마크

- 식품의약품안전처의 엄격한 심사를 통과한 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품에 부여하는 인증마크
- 어린이들이 선호하거나 자주 섭취하는 기호식품을 지정하여 관리함 (스낵, 음료, 유제품, 간식류 등)

어린이 기호식품 인증 기준



안전에 관한 기준 :
식품안전관리인증(HACCP)
적용 업소에서 생산한 식품



영양에 관한 기준 : 고열량,
저영양, 고카페인 함유식품 제외,
단백질, 식이섬유, 비타민, 무기질
등의 영양성분을 강화한 식품



식품첨가물 사용 기준 :
식용타르색소, 합성보존료
및 화학적 합성품을
사용하지 않은 식품

어린이 기호식품 인증의 필요성

소비자 신뢰

부모는 인증된 제품을 통해
자녀에게 안전하고
건강한 음식을 제공할 수 있음

건강한 식습관

어린이에게 건강한
식습관을 형성할 수 있도록
돕는 역할을 함

산업의 질 향상

제조업체는
인증 기준을 충족하기 위해
품질 개선에 노력함

어린이 기호식품 인증확인방법

식품의약품안전처

알림 → 공지/공고 → 어린이 기호식품 품질인증 검색

식품안전나라

건강·영양 → 어린이·청소년 식생활 안전관리 →
어린이 기호식품 품질인증



어린이 기호식품 인증 품목



10개 유형 143개 업체
총 528개 인증('24.8.31.기준)

가공유류 28개, 과·채음료 52개, 과·채주스 313개,
과자 24개, 발효유류 24개, 빙과류 3개, 유산균음료 3개,
혼합음료 56개, 캔디류 24개, 빵류 1개