2026년 11월 급·간식 식단표

고양시립삼송어린이집	
담당	황규영(확인)
결재	이은경(인)

	요 일	월	화	수	목	금	토
1주	날 짜	2	3	4	5	6	7
	오전 간식	닭살채소죽5.6.15	흑임자죽5.6	경기지원과일-배&보리과자	떠먹는 요거트2	소고기채소죽5.6.16	우유2
	중 식	기장밥 열갈이된장국5.6 간장돼지불고기5.6.10 애호박볶음 (백)깍두기 9.12	수수밥 모둠버섯국5.6 떡갈비조림5.6.10 숙주나물무침5.6 배추(백)김치 5.6.9.12	<일품식> 백김치볶음밥5.6 우동장국5.6 잔멸치볶음5.6 (행복: 김가루추가제공) (백)깍두기 9.12	귀리밥 순두부국5.6 유부야채볶음5.6 구이김 배추(백)김치 5.6.9.12	찹쌀밥 들깨무채국5.6 안동찜닭5.6.15 상추겉절이5.6 (백)깍두기 9.12	안매운 김치볶음밥 5.6.9.10.12 우동장국5.6 신선과일(토마토12) (백)깍두기 9.12
	오후간식	단팥빵1.2.5.6&우유2	훈제란1&요구르트2	짜장면2.5.6.10.15.16	순대2.5.6.10.16	클래식롤케이크1.2.5.6&우유2	
2주	날 짜	9	10	11	12	13	14
	오전 간식	크림스프 2.5.6.15.16	누룽지	경기지원과일-샤인머스캣	짜요짜요2	닭살채소죽5.6.15	두유5
	중 식	흑미밥 소고기미역국5.6.16 탕수육&소스5.6.10 콘샐러드5.6 (백)깍두기 9.12	차조밥 열무된장국5.6 연두부*양념장5.6 감자채볶음 배추(백)김치 5.6.9.12	<일품식> 삼색비빔밥5.6.16 계란파국1.5.6 도토리묵무침5.6 (백)깍두기 9.12	현미밥 아욱국5.6 닭살단호박조림5.6.15 새송이버섯볶음5.6 배추(백)김치 5.6.9.12	보리밥 배추된장국5.6 안매운제육볶음5.6.10 참나물무침5.6 (백)깍두기 9.12	소고기파인애플볶음밥 5.6.16 팽이버섯맑은국5.6 신선과일(키위) (백)깍두기9.12
	오후 간식	생일케이크1.2.5.6&우유2	찐고구마	베이컨크림스파게티 2.5.6.10	모둠어묵탕5.6	핫도그5.6.10&우유2	
3주	날 짜	16	17	18	19	20	21
	오전 간식	버섯죽5.6	소고기채소죽5.6.16	경기지원과일-배&참쌀선과	플레인 요플레2	돈육채소죽5.6.10	우유2
	중 식	찹쌀밥 황태무국5.6 소불고기5.6.16 알배추무침5.6 (백)깍두기 9.12	귀리밥 콩나물국5.6 햄조림5.6.10 파래자반 배추(백)김치 5.6.9.12	<일품식> 닭고기카레라이스 2.5.6.12.15.16 유부국5.6 크래미무침5.6.8 (백)깍두기 9.12	기장밥 시금치된장국5.6 메추리알조림1.5.6 가지나물5.6 배추(백)김치 5.6.9.12	수수밥 안매운육개장5.6.16 사각어묵볶음5.6 흑임자샐러드5.6 (백)깍두기 9.12	돈육된장덮밥 5.6.10 달걀파국1.5.6 신선과일(버나나) (백)깍두기9.12
	오후 간식	꿀호떡2.5.6&우유2	야채튀김5.6	온메밀국수5.6	소고기주먹밥5.6.16	소보로빵1.2.5.6&우유2	

	날 짜	23	24	25	26	27	28
	오전 간식	닭살채소죽5.6.15	소고기채소죽5.6.16	경기지원과일-샤인머스캣	경기지원과일-배&약과	미역된장죽5.6	두유5
4주	중 식	현미밥 애느타리버섯국5.6 미트볼조림5.6.10.15 취나물무침5.6 (백)깍두기 9.12	보리밥 감자양파국5.6 돈불고기5.6.10 콩나물무침5.6 배추(백)김치 5.6.9.12	<일품식> 새우볶음밥5.6.9 두부된장국5.6 양상추샐러드5.6 (백)깍두기 9.12	흑미밥 콩비지찌개5.6.10 채소달걀찜1 진미채볶음5.6.17 배추(백)김치 5.6.9.12	귀리밥 근대국5.6 소고기조림5.6.16 오이배무침5.6 (백)깍두기 9.12	하이라이스2.5.6.12.15.16.18 느타리버섯국5.6 신선과일(사과) 배추(백)김치
	오후 간식	후레쉬크림빵1.2.5.6&우유2	씨리얼2&우유2	잔치국수5.6	소시지말이핫바5.6.10	모닝빵*딸기잼1.2.5.6&우유2	
	날 짜	30					
	오전 간식	돈육채소죽5.6.10					
5주	중 식	찹쌀밥 수제비국5.6 닭봉조림5.615 시금치나물5.6 (백)깍두기 9.12					
	오후 간식	치즈머핀1.2.5.6&우유2					

♣ 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.

* 과일은 지원 품목에 따른 것으로 중복이 있습니다.(경기도 지원과일 공급 일정이 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.)

* 이유식과 영유아 죽이 같은 종류인 날은 염도를 다르게 제공합니다.

작성자 : 황규영 영양사

원산지 표시	육류		콩류	곡류				수산물	
	소고기	돼지고기 닭고기 오리고기	두부, 연두부, 순두부, 콩비지,,유부의 콩	쌀 (밥,죽, 누룽지)	찹쌀,현미찹쌀 강황찹쌀,클로렐라 찹쌀, 흑국찹쌀	흑미	현미	황태	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	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.							

2026년 11월 이유식 식단표

고양시립삼송어린이집	
담당	황규영(황규영인)
결재	이은경(인)

	요 일	월	화	수	목	금	토
1주	날 짜	2	3	4	5	6	7
	오전 간식	닭살채소죽5,6,15	흑임자죽	돈육채소죽5,6,10	닭살채소죽5,6,15	소고기채소죽5,6,16	돈육채소죽5,6,10
	중 식	소고기열갈이죽5,6,16	닭살버섯죽5,6,15	소고기백김치죽5,6,16	돈육숙주죽5,6,10	닭살무죽5,6,15	소고기채소죽5,6,16
	오후간식	돈육채소죽5,6,10	소고기채소죽5,6,16	닭살채소죽5,6,15	소고기채소죽5,6,16	닭살채소죽5,6,15	
2주	날 짜	9	10	11	12	13	14
	오전 간식	크림스프 2,5,6,15,16	누룽지	돈육채소죽5,6,10	소고기아욱죽5,6,16	닭살채소죽5,6,15	달걀채소죽1,5,6
	중 식	소고기미역죽5,6,16	닭살감자죽5,6,15	달걀채소죽1,5,6	닭살단호박죽5,6,15	돈육배추죽5,6,10	닭살채소죽5,6,15
	오후 간식	돈육채소죽5,6,15	소고기채소죽5,6,16	닭살채소죽5,6,15	돈육채소죽5,6,10	소고기채소죽5,6,16	
3주	날 짜	16	17	18	19	20	21
	오전 간식	버섯죽5,6	소고기채소죽5,6,16	돈육채소죽5,6,10	닭살채소죽5,6,15	돈육채소죽5,6,10	닭살채소죽5,6,15
	중 식	소고기무죽5,6,16	돈육콩나물죽5,6,10	닭살채소죽5,6,15	소고기가지죽5,6,16	닭살채소죽5,6,15	돈육채소죽5,6,10
	오후 간식	돈육채소죽5,6,10	닭살채소죽5,6,15	소고기채소죽5,6,16	돈육채소죽5,6,10	소고기채소죽5,6,16	

	날 짜	23	24	25	26	27	28
4주	오전 간식	닭살채소죽5.6.15	소고기채소죽5.6.16	돈육채소죽5.6.10	닭살채소죽5.6.15	미역된장죽5.6	닭살채소죽5.6.15
	중 식	소고기버섯죽5.6.16	돈육채소죽5.6.10	닭살채소죽5.6.15	달걀채소죽1.5.6	돈육근대죽5.6.10	소고기채소죽5.6.16
	오후 간식	돈육채소죽5.6.10	닭살채소죽5.6.15	소고기채소죽5.6.16	돈육채소죽5.6.10	소고기채소죽5.6.16	
5주	날 짜	30					
	오전 간식	돈육채소죽5.6.10					
	중 식	소고기시금치죽5.6.16					
	오후 간식	닭살채소죽5.6.15					

♣ 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.

* 과일은 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 (밥,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 11월 교사 급·간식 식단표

고양시립삼송어린이집	
담당	황규영(황규영)
결재	이은경(이은경)

	요 일	월	화	수	목	금	토
1주	날 짜	2	3	4	5	6	7
	오전 간식	닭살채소죽5.6.15	흑임자죽5.6	경기지원과일-배&보리과자	떠먹는 요거트2	소고기채소죽5.6.16	우유2
	중 식	기장밥 열갈이된장국5.6 간장돼지불고기5.6.10 애호박볶음 (백)깍두기 9.12	수수밥 모둠버섯국5.6 떡갈비조림5.6.10 숙주나물무침5.6 배추(백)김치 5.6.9.12	<일품식> 백김치볶음밥5.6 우동장국5.6 잔멸치볶음5.6 (행복: 김가루추가제공) (백)깍두기 9.12	귀리밥 순두부국5.6 유부야채볶음5.6 구이김 배추(백)김치 5.6.9.12	찹쌀밥 들깨무채국5.6 안동찜닭5.6.15 상추겉절이5.6 (백)깍두기 9.12	안매운 김치볶음밥 5.6.9.10.12 우동장국5.6 신선과일(토마토12) (백)깍두기 9.12
	오후간식	단팥빵1.2.5.6&우유2	훈제란1&요구르트2	짜장면2.5.6.10.15.16	순대2.5.6.10.16	클래식롤케이크1.2.5.6&우유2	
2주	날 짜	9	10	11	12	13	14
	오전 간식	크림스프 2.5.6.15.16	누룽지	경기지원과일-샤인머스캣	짜요짜요2	닭살채소죽5.6.15	두유5
	중 식	흑미밥 소고기미역국5.6.16 탕수육&소스5.6.10 콘샐러드5.6 (백)깍두기 9.12	차조밥 열무된장국5.6 연두부*양념장5.6 감자채볶음 배추(백)김치 5.6.9.12	<일품식> 삼색비빔밥5.6.16 계란파국1.5.6 도토리묵무침5.6 (백)깍두기 9.12	현미밥 아욱국5.6 닭살단호박조림5.6.15 새송이버섯볶음5.6 배추(백)김치 5.6.9.12	보리밥 배추된장국5.6 안매운제육볶음5.6.10 참나물무침5.6 (백)깍두기 9.12	소고기파인애플볶음밥 5.6.16 팽이버섯맑은국5.6 신선과일(키위) (백)깍두기9.12
	오후 간식	생일케이크1.2.5.6&우유2	찐고구마	베이컨크림스파게티 2.5.6.10	모둠어묵탕5.6	핫도그5.6.10&우유2	
3주	날 짜	16	17	18	19	20	21
	오전 간식	버섯죽5.6	소고기채소죽5.6.16	경기지원과일-배&참쌀선과	플레인 요플레2	돈육채소죽5.6.10	우유2
	중 식	찹쌀밥 황태무국5.6 소불고기5.6.16 알배추무침5.6 (백)깍두기 9.12	귀리밥 콩나물국5.6 햄조림5.6.10 파래자반 배추(백)김치 5.6.9.12	<일품식> 닭고기카레라이스 2.5.6.12.15.16 유부국5.6 크래미무침5.6.8 (백)깍두기 9.12	기장밥 시금치된장국5.6 메추리알조림1.5.6 가지나물5.6 배추(백)김치 5.6.9.12	수수밥 안매운육개장5.6.16 사각어묵볶음5.6 흑임자샐러드5.6 (백)깍두기 9.12	돈육된장떡밥 5.6.10 달걀파국1.5.6 신선과일(버나나) (백)깍두기9.12
	오후 간식	꿀호떡2.5.6&우유2	야채튀김5.6	온메밀국수5.6	소고기주먹밥5.6.16	소보로빵1.2.5.6&우유2	

	날 짜	23	24	25	26	27	28
4주	오전 간식	닭살채소죽5.6.15	소고기채소죽5.6.16	경기지원과일-샤인머스캣	경기지원과일-배&약과	미역된장죽5.6	두유5
	중 식	현미밥 애느타리버섯국5.6 미트볼조림5.6.10.15 취나물무침5.6 (백)깍두기 9.12	보리밥 감자양파국5.6 돈불고기5.6.10 콩나물무침5.6 배추(백)김치 5.6.9.12	<일품식> 새우볶음밥5.6.9 두부된장국5.6 양상추샐러드5.6 (백)깍두기 9.12	흑미밥 콩비지찌개5.6.10 채소달걀찜1 진미채볶음5.6.17 배추(백)김치 5.6.9.12	귀리밥 근대국5.6 소고기조림5.6.16 오이배무침5.6 (백)깍두기 9.12	하이라이스2.5.6.12.15.16.18 느타리버섯국5.6 신선과일(사과) 배추(백)김치
	오후 간식	후레쉬크림빵1.2.5.6&우유2	씨리얼2&우유2	잔치국수5.6	소시지말이핫바5.6.10	모닝빵*딸기잼1.2.5.6&우유2	
5주	날 짜	30					
	오전 간식	돈육채소죽5.6.10					
	중 식	찹쌀밥 수제비국5.6 닭봉조림5.615 시금치나물5.6 (백)깍두기 9.12					
	오후 간식	치즈머핀1.2.5.6&우유2					

♣ 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.

* 과일은 지원 품목에 따른 것으로 중복이 있습니다.(경기도 지원과일 공급 일정이 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.)

* 이유식과 영유아 죽이 같은 종류인 날은 염도를 다르게 제공합니다.

작성자 : 황규영 영양사

원산지 표시	육류		콩류	곡류				수산물	
	소고기	돼지고기 닭고기 오리고기	두부, 연두부, 순두부, 콩비지,,유부의 콩	쌀(백,죽,누룽지)	찹쌀,현미찹쌀 강황찹쌀,글로렐라 찹쌀, 흑국찹쌀	흑미	현미	황태	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) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.						

2026년 11월 영양소식	고양시립삼송어린이집	
	담당	황규영(황영인)
	결제	이은경(인)

Pulmuone 풀무원푸드머스

똑똑한 우리아이 만드는 두뇌 건강 팁



영유아 시기의 적절한 경험과 자극이 아이들의 두뇌를 발달시킨다. 성장기의 적절한 영양 공급과 신체 활동은 뇌 발달에 도움이 될 뿐만 아니라, 성장과 면역력에도 영향을 끼친다. 우리아이 어떻게 하면 똑똑하고 건강하게 성장할 수 있을까?

우리 아이 발달 단계 이해하기

· 아이들의 뇌는 만 **6세 이전에 90%**가 성장함
· 만 12세까지 거의 100% 성장하므로 이 시기에 두뇌가 성장할 수 있도록 함





※ 독일의 생체학자 스캐몬(R. E. Scammon)의 성장곡선

똑똑한 식습관



아침식사 하기

· 아침식사로 먹는 탄수화물은 포도당 형태로 분해되어 흡수됨
· 뇌에서 에너지원으로 사용함

식물성 단백질 콩 섭취하기

· 콩에 들어있는 레시틴은 신경전달 물질의 원료가 되어 기억력 향상에 도움이 됨

음식물 오래 씹기

· 음식을 오래 씹을수록 뇌의 혈류량이 상승하여 뇌 기능이 향상됨
· 30번씩 꼭꼭 씹어 먹을 수 있도록 지도함

파이토케미컬(Phytochemical) 섭취하기

· 식물성 화학물질로 채소와 과일에 들어있는 영양소임
· 두뇌의 활성산소를 억제하는 항산화 효과가 있음

함께 식사하기

· 식사 중에 대화하는 습관이 아이들에게는 단어를 습득하고, 어휘력을 상승시킬 수 있음
· 일주일에 두 번 이상 가족식사의 날을 실천함

똑똑한 생활 습관

숙면하기



깊은 잠을 자는 동안 세포가 재생되고 새로 만들어지므로, 밤에 숙면을 할 수 있는 **10시 이전**에 취침

운동하기



운동을 하루 30분 이상 하면 뇌 혈류량이 많아져 두뇌 발달에 도움이 됨