

2026년 6월 금 · 간식 식단표



고양시립삼송어린이집

담당

강민진(연)

결재

이은경(연)

요일	월	화	수	목	금	토	
날 짜	1	2	3	4	5	6	
1주	오전 간식	잔멸치죽5.6	흑임자죽5.6		경기지원과일 방울토마토12	달걀채소죽5.6	 현충일
	중 식	흑미밥 감자양파국5.6 순살달걀비5.6.15 파래자반 (배)깍두기9.12	백미밥 애호박두부국5.6 돈육무조림5.6.10 열무나물무침5.6 배추(배)김치 5.6.9.12		기장밥 근대된장국5.6 쇠고기버섯불고기 5.6.16 청포묵무침5.6 배추(배)김치 5.6.9.12	클로렐라찰쌀밥 소고기배춧국 5.6.16 미트볼케첩조림2. 5.6.10.12.15.16 브로컬리무침5.6 (배)깍두기9.12	
	오후 간식	한케이크1.2.5.6 & 우유2	찐감자&요구르트2	제9회 지방선거 (휴원)	수제비국5.6	후레쉬크림빵1.2.5.6 & 우유2 (행복: 쌀과자 추가 제공)	
2주	날 짜	 8	9	10	11	12	13
	오전 간식	돈육채소죽5.6.10	누룽지	경기지원과일 멜론	요거타임2	소고기채소죽5.6.16	우유2
	중 식	강황찰쌀밥 미역국5.6 치킨까스1.2.5.6.15. 16&소스5.12.16 양상추샐러드& 오리엔탈소스5.6.13 (배)깍두기9.12	백미밥 돌깨무쌈국5.6 돈육주꾸미볶음 5.6.10 숙주나물무침5.6 배추(배)김치 5.6.9.12	<일품식> 햄채소볶음밥 2.5.6.10.15 미소된장 양배추크래미볶음 5.6.8.12 유자단무지채무침	차조밥 소고기무국5.6.16 어묵파프리카볶음5.6 우거지나물5.6 배추(배)김치 5.6.9.12	현미밥 얼갈이된장국5.6 스크램블에그2.5.6 구이김 (배)깍두기9.12	안매운김치볶음5.6.9. 12 미역요이냉국 신선과일(키위) (배)깍두기9.12
오후 간식	생일케이크1.2.5.6 & 우유2 (행복, 즐거움: 모닝빵1.2.5.6)	크림스파게티 2.5.6.15.16	고구마맛탕5.6	물만두5.6.10.16	슈크림빵1.2.5.6 & 우유2 (행복: 쌀과자 추가제공)		
3주	날 짜	15	16	17	18	19	20
	오전 간식	새우살채소죽5.6.9	소고기채소죽5.6.16	경기지원과일 수박	시리얼2.5.6&우유 2	돈육채소죽5.6.10	우유2
	중 식	홍미찰쌀밥 육개장5.6.16 연두부5&양념장5.6 가지나물무침5.6 (배)깍두기9.12	귀리밥 시래기된장국5.6 오리불고기5.6 미역줄기볶음5.6 배추(배)김치 5.6.9.12	<일품식> 단호박카레라이스 2.5.6.12.16.18 유부국5.6 감자튀김5&케찹12 (배)깍두기9.12	백미밥 콩가루배춧국5.6 돈육우영채볶음 5.6.10 파래자반 배추(배)김치 5.6.9.12	기장밥 콩나물국5.6 소고기무조림5.6.16 찰나물무침5.6 (배)깍두기9.12	쌀국수2.5.6.10.16.18 미니쌀밥 신선과일(바나나) 배추(배)김치5.6.9.12
오후 간식	치즈머핀1.2.5.6 & 우유2	참치마요주먹밥1.5.6	핫바1.5 (알: 새참바)	우동5.6	땅콩크림빵1.2.4.5. 6.&우유2 (행복: 쌀과자 추가제공)		

4주	날 짜	22	23	24	25	26	27
	오전 간식	달걀채소죽5.6.15	소고기채소죽5.6.16	경기지원과일 수박	짜요짜요2	시금치된장죽5.6	우유2
	중 식	수수밥 어묵국5.6 제육볶음5.6.10 구이김 (배)깍두기9.12	백미밥 두부된장국5.6 삼치조림5.6. 콩나물무침5.6 배추(배)김치 5.6.9.12	<일품식> 달걀비빔밥5.6.16 팽이버섯맑은국5.6 오이무침 (배)깍두기9.12	차조밥 황태무국5.6 소고기청경채볶음 5.6.16 애호박볶음5.6 배추(배)김치 5.6.9.12	흑미밥 돈육김치찌개 5.6.9.10.12 동그랑땡조림2.5.6. 10.12.15.16 참외무침5.6 (배)깍두기9.12	소고기카레라이스2.5.6. 12.15.18 다시마채국5.6 신선과일(사과) (배)깍두기9.12
오후 간식	롤케이크1.2.5.6 & 요구르트2	찐계란1 & 배도라지주스	치즈스틱2.5.6	간장풀면5.6	딸기잼샌드위치1.2.5. .6& 우유2 (행복: 쌀과자 추가제공)		
5주	날 짜	29	30				
오전 간식	흰살생선죽5.6	돈육채소죽5.6.10					
중 식	클로렐라참쌀밥 건새우아욱국5.6.9 돈육고구마조림 5.6.10 과일샐러드 & 요거트소스2 (배)깍두기9.12	현미밥 부대찌개2.5.6.9.1 0.12.15.16. 감자조림5.6 얼갈이된장나물무침 5.6 배추(배)김치 5.6.9.12					
오후 간식	꿀호떡2.5.6&우유2 (행복: 쌀과자 추가제공)	팥콘치킨 2.5.6.12.15.16					

♣ 삼승 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 낫은 염도를 다르게 제공합니다.

작성자 : 강민진 영양사

원산지 표시	육류		콩류		곡류			수산물				
	소고기	돼지고기 닭고기 오리고기	두부, 연두부, 순두부, 콩나물의 콩, 콩비지, 콩가루, 유부의 콩	쌀 (백, 죽, 누룽지)	찰쌀, 현미찰쌀 강황찰쌀, 클로렐라 찰쌀, 홍국찰쌀	흑미	현미	대구, 명태, 황태	참치	주꾸미	새우	삼치
	호주산	국내산	국내산	국내산			러시아	원양산	베트남	베트남	국내산	
	식육가공품							김치류				
	물만두 (돼지고기)	미트볼 (돼지고기, 닭고기)	치킨까스 (닭고기)	햄 (돼지고기, 닭고기)	동그랑땡 (돼지고기, 닭고기)	배추	무	고춧가루				
	국내산							국내산				
알레르기식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.											

2026년 06월 이유식 식단표



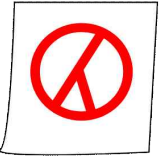


고양시립삼송어린이집

담당

강민진(양)

결재

이은경(양)

요일	월	화	수	목	금	토	
날 짜	1	2	3	4	5	6	
1주	오전 간식	잔멸치죽5.6	흑임자죽5.6		소고기채소죽 5.6.16	닭살채소죽5.6	 현충일
	중 식	닭살양배추죽5.6.15	돈육열무죽 5.6.10		닭살버섯죽 5.6.15	돈육브로컬리죽5. 6.10	
	오후간식	돈육채소죽5.6.10	감자에호박죽5.6	제9회 지방선거 (휴원)	돈육채소죽5.6.10	소고기채소죽5.6.16	
2주	날 짜	 8	9	10	11	12	13
	오전 간식	돈육채소죽5.6.10	연두부채소죽5.6	닭살채소죽5.6.15	돈육채소죽5.6.10	소고기채소죽5.6.16	돈육채소죽5.6.10
	중 식	닭살미역죽5.6	소고기숙주죽 5.6.16	돈육양배추죽5.6.10	소고기무죽5.6.16	돈육얼갈이죽5.6.10	소고기오이죽5.6.16
오후 간식	흰살생선죽5.6	돈육채소죽5.6.10	소고기채소죽5.6.16	닭고기채소죽5.6	노른자채소죽1.5.6		
3주	날 짜	15	16	17	18	19	20
	오전 간식	새우살채소죽5.6.9	소고기채소죽5.6.16	돈육채소죽5.6.10	닭살채소죽5.6.16	돈육채소죽5.6.10	닭살채소죽5.6.15
	중 식	소고기가지죽5.6.16	돈육시래기죽5.6.10	닭살단호박죽5.6.15	돈육우영죽5.6.10	닭살콩나물죽5.6.15	소고기청경채죽5.6.16
오후 간식	돈육채소죽5.6.10	닭살채소죽5.6.15	소고기채소죽5.6.16	닭살채소죽5.6.15	소고기채소죽5.6.16		

4주	날 짜	22	23	24	25	26	27
	오전 간식	닭살채소죽5.6.15	소고기채소죽5.6.16	닭살채소죽5.6.15	돈육채소죽5.6.10	시금치된장죽5.6	닭살채소죽5.6.15
	중 식	돈육당근죽5.6.10	두부닭죽5.6.15	돈육팽이버섯죽5.6.10	소고기애호박죽5.6.16	닭살양파죽5.6.15	돈육감자죽5.6.10
오후 간식	참깨채소죽5.6	돈육채소죽5.6.10	소고기채소죽5.6.16	닭살채소죽5.6.15	소고기채소죽5.6.16		
5주	날 짜	29	30				
	오전 간식	흰살생선죽5.6	돈육채소죽5.6.10				
	중 식	닭살아욱죽5.6.15	소고기열간이죽5.6.16				
	오후 간식	소고기채소죽5.6.16	닭살채소죽5.6.15				

♣ 삼송 가족의 안전한 식단이야기 ♣

- * 위 식단은 '어린이급식관리지원센터'의 식단을 바탕으로, 어린이집 사정에 맞추어 영양사가 직접 작성한 식단입니다.
- * 알레르거나 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 : 강민진 영양사

원산지 표시	육류		콩류		곡류			수산물			
	소고기	돼지고기 닭고기 오리고기	두부, 연두부, 순두부, 콩나물의 콩, 콩버찌, 콩가루, 유부의 콩	쌀 (백, 죽, 누룽지)	찰쌀, 현미찰쌀 강황찰쌀, 클로렐라 찰쌀, 홍국찰쌀	흑미	현미	대구, 명태, 황태	참치	주꾸미	새우
호주산	국내산	국내산	국내산			러시아	원양산	베트남	베트남	국내산	
	식육가공품						김치류				
	물만두 (돼지고기)	미트볼 (돼지고기, 닭고기)	치킨까스 (닭고기)	햄 (돼지고기, 닭고기)	등그랑뎡 (돼지고기, 닭고기)	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 6월 교사 급 · 간식 식단표



고양시립삼송어린이집

담당

강민진(인)

결재

이은경(인)

요일	월	화	수	목	금	토
날 짜	1	2	3	4	5	6
오전 간식	잔멸치죽5.6	후임자죽5.6		경기지원과일 방울토마토12	닭살채소죽5.6	 현충일
중 식	흑미밥 감자양파국5.6 순살달걀비5.6.15 파래자반 (배)깍두기9.12	백미밥 애호박두부국5.6 돈육무조림5.6.10 영무나물무침5.6 배추(배)김치 5.6.9.12		기장밥 근대된장국5.6 쇠고기버섯불고기 5.6.16 청포묵무침5.6 배추(배)김치 5.6.9.12	클로렐라찰쌀밥 소고기배춧국 5.6.16 미트볼케첩조림2. 5.6.10.12.15.16 브로컬리무침5.6 (배)깍두기9.12	
오후간식	핫케이크1.2.5.6 &우유2	찐감자&요구르트2		제9회 지방선거 (휴원)	수제비국5.6	
날 짜	8	9	10	11	12	13
오전 간식	돈육채소죽5.6.10	누룽지	경기지원과일 멜론	요거타임2	소고기채소죽5.6.16	우유2
중 식	강황찰쌀밥 미역국5.6 치킨가스1.2.5.6.15. 16&소스5.12.16 양상추샐러드& 오리엔탈소스5.6.13 (배)깍두기9.12	백미밥 들깨무채국5.6 매콤돈육주꾸미볶음 5.6.10 숙주나물무침5.6 배추(배)김치 5.6.9.12	<일품식> 해채소볶음밥 2.5.6.10.15 미소된장 양배추크래미볶음 5.6.8.12 유자단무지채무침	찰조밥 소고기무국5.6.16 어묵파프리카볶음5.6 우거지나물5.6 배추(배)김치 5.6.9.12	현미밥 얼갈이된장국5.6 스크램블에그2.5.6 구이김 (배)깍두기9.12	안매운김치볶음5.6.9. 12 미역이냉국 신선과일(키위) (배)깍두기9.12
오후 간식	생일케이크1.2.5.6 &우유2 (행복, 즐거운: 모닝빵1.2.5.6)	크림스파게티 2.5.6.15.16	고구마맛탕5.6	물만두5.6.10.16	슈크림빵1.2.5.6 &우유2	
날 짜	15	16	17	18	19	20
오전 간식	새우살채소죽5.6.9	소고기채소죽5.6.16	경기지원과일 수박	시리얼2.5.6&우유2	돈육채소죽5.6.10	우유2
중 식	홍미찰쌀밥 얼큰육개장5.6.16 연두부5&양념장5.6 가지나물무침5.6 (배)깍두기9.12	귀리밥 시래기된장국5.6 오리불고기5.6 미역줄기볶음5.6 배추(배)김치5.6.9.12	<일품식> 단호박카레라이스 2.5.6.12.16.18 유부국5.6 감자튀김5&케첩12 (배)깍두기9.12	백미밥 콩가루배춧국5.6 돈육우영채볶음 5.6.10 파래자반 배추(배)김치5.6.9. 12	기장밥 콩나물국5.6 소고기무조림5.6.16 참나물무침5.6 (배)깍두기9.12	쌀국수2.5.6.10.16.18 미니쌀밥 신선과일(바나나) 배추(배)김치5.6.9.12
오후 간식	치즈머핀1.2.5.6 &우유2	참치마요주먹밥1.5.6	핫바1.5 (알: 새참바)	우동5.6	땅콩크림빵1.2.4.5. 6.&우유2	

4주	날 짜	22	23	24	25	26	27
	오전 간식	달걀채소죽5.6.15	소고기채소죽5.6.16	경기지원과일 수박	짜요짜요2	시금치된장죽5.6	우유2
	중 식	수수밥 어묵국5.6 제육볶음5.6.10 구이김 (배)깍두기9.12	백미밥 두부된장국5.6 삼치조림5.6. 콩나물무침5.6 배추(배)김치5.6.9.1 2	<일품식> 달걀비빔밥5.6.16 팽이버섯맑은국5.6 매콤오이무침 (배)깍두기9.12	차조밥 황태무국5.6 소고기청경채볶음 5.6.16 애호박볶음5.6 배추(배)김치5.6.9.1 2	후미밥 얼큰돈육김치찌개 5.6.9.10.12 등그랑땡조림2.5.6. 10.12.15.16 참외무침5.6 (배)깍두기9.12	소고기카레라이스2.5.6. 12.15.18 다시마채국5.6 신선과일(사과) (배)깍두기9.12
오후 간식	롤케이크1.2.5.6 & 요구르트2	찐계란1 & 배도라지주스	치즈스티프2.5.6	간장졸면5.6	딸기잼샌드위치1.2.5 .6&우유2		
5주	날 짜	29	30				
오전 간식	흰쌀생선죽5.6	돈육채소죽5.6.10					
중 식	클로렐라참쌀밥 건새우아욱국5.6.9 돈육고구마조림 5.6.10 과일샐러드 & 오거트소스2 (배)깍두기9.12	현미밥 부대찌개2.5.6.9.1 0.12.15.16. 감자조림5.6 얼갈이된장나물무침 5.6 배추(배)김치5.6.9.1 2					
오후 간식	꿀호떡2.5.6&우유2	팥콘치킨 2.5.6.12.15.16					

♣ 삼승 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 국내산물 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 : 강민진 영양사

원산지 표시	육류		콩류		곡류			수산물				
	소고기	돼지고기 달고기 오리고기	두부, 연두부, 순두부, 콩나물의 콩, 콩버찌, 콩가루, 유부의 콩	쌀 (백, 죽, 누룽지)	찰쌀, 현미찰쌀 강황찰쌀, 클로렐라 찰쌀, 홍국찰쌀	흑미	현미	대구, 명태, 황태	참치	주꾸미	새우	삼치
호주산	국내산	국내산	국내산			러시아	월양산	베트남	베트남	국내산		
	식육가공품						김치류					
	물만두 (돼지고기)	미트볼 (돼지고기, 달고기)	치킨까스 (달고기)	햄 (돼지고기, 달고기)	등그랑땡 (돼지고기, 달고기)	배추	무	고춧가루				
	국내산						국내산					
알레르기식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잼 ※ 야황산류는 포백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.											

Pulmuone 풀무원푸드머스

우유에도 종류가 있다고? A2 우유 바로 알기



최근 A2 우유가 주목받고 있습니다. 소화가 편안하다는 이야기부터, 건강에 더 좋다는 주장까지! 과연 A2 우유가 일반 우유보다 더 나은 선택일까요? A2 우유에 대한 궁금증을 풀어보겠습니다.

A2 우유란?



A2 우유는 특정 유전자형을 가진 소에서 나오는 우유로, A1형 베타카제인 대신 A2형 베타카제인만 포함되어 있습니다. 우유 단백질의 주요 성분인 베타카제인은 A1형과 A2형 두 가지 유형이 있는데, A1형은 일부 사람들에게 소화 불편을 일으킬 수 있다고 알려져 있습니다. 반면, A2형 베타카제인은 더 쉽게 소화되는 것으로 알려져 있어, A1형에 민감한 사람들이 A2 우유를 더 편안하게 마실 수 있습니다.

A2 우유의 영양 성분

A2 우유는 기본적으로 일반 우유와 동일한 영양 성분을 가지고 있습니다. 다만, A1형 베타카제인이 포함되지 않아 소화가 편안한 경험을 제공할 수 있다는 점에서 차별화됩니다. A2 우유는 소화 민감한 사람들, 특히 소화 불편을 경험하는 사람들이 대체로 고려할 수 있는 선택지입니다.

A2 우유와 유당불내증

A2 우유는 유당을 포함하고 있기 때문에, 유당 불내증이 있는 사람은 여전히 증상을 겪을 수 있습니다. 유당 불내증이 있는 사람의 경우, 락토프리 우유, 아몬드 우유, 귀리 우유를 선택하는 것이 좋습니다.



다양한 종류의 우유, 영양 성분은 어떻게 다를까?



A1형 베타카제인이 제외되어 소화가 편안하며, 칼슘과 단백질을 풍부하게 제공합니다.



저칼로리, 유당 불포함, 비타민 E가 풍부하지만 일반 우유에 비해 단백질 함량은 비교적 낮습니다.



식이섬유와 비타민 B가 풍부하며, 채식주의자에게 인기 있지만 일반 우유에 비해 단백질 함량은 비교적 낮습니다.



유당을 제거한 우유로, 유당불내증이 있는 사람들에게 적합하지만, 유당 분해 과정을 거쳐 맛과 일부 영양소에서 차이가 있을 수 있습니다.



칼슘이 강화된 우유로, 일반 우유보다 더 많은 칼슘을 제공합니다. 이에 따라 칼슘 섭취를 늘리고자 하는 사람들에게 좋은 선택이 될 수 있습니다.



지방 함량이 낮아 다이어트 중인 사람들에게 적합하며, 칼슘과 단백질을 제공하지만 일반 우유에 비해 맛이 상대적으로 덜 진할 수 있습니다.