

2026년 8월 금 · 간식 식단표



고양시립삼송어린이집

담당

강민진 (인)

결재

이은경 (인)

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	♣ 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 지도 하도록 하겠습니다. * 알레르기 포기는 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.) * 여름철 더위로 인하여 주3회 제공되었던 오전간식 죽을 7~8월 기간동안 주 1회 제공합니다. 작성자 : 강민진 영양사					I
오전 간식						우유2
중 식						돈육된장덮밥 5.6.10 달걀파국 1.5.6 신선과일(수박)(배)각두기 9.12
오후간식						
날 짜	3	4	5	6	7	8
오전 간식	누룽지	참쌀설빙5.10 & 두유5	신선과일 수박	마시는 요거트2	신선과일 참외	우유2
중 식	흑미밥 모듬버섯국5.6 소고기무조림5.6.16 상추겉절이5.6 (배)각두기 9.12	홍국참살밥 어묵국5.6 안매운달걀비5.6.15 열무두깨나물무침5.6 배추(배)김치 5.6.9.12	<일품식> 소고기콩나물밥5.6.16 아욱국 베이컨양배추볶음 5.6.10 (배)각두기 9.12	차조밥 새우살청경채국 동그랑땡조림 2.5.6.10.12.15 가지나물무침5.6 배추(배)김치 5.6.9.12 상하목장 열려먹는 우유 아이스크림	백미밥 순두부맑은국5.6 돈육잡채5.6.10 파래자반 (배)각두기 9.12	김가루주먹밥5.6 미니칼국수5.6 신선과일 (복숭아11) 배추(배)김치 5.6.9.12
오후 간식	초코머핀 1.2.5.6 & 우유2 (행복, 즐거운: 치즈머핀 1.2.5.6)	찐감자 & 배도라지주스	고로케 1.5.6.10	쌀국수 5.6.15.16	잼샌드위치6 & 우유2	
날 짜	10	11	12	13	14	15
오전 간식	야채스프 2.5.6.15.16 & 크루통 2.5.6	미숫가루5.6	경기지원과일 포도	떠먹는 요거트2	신선과일 수박	광복절 그날을 잊지 않겠습니다 광복절
중 식	백미밥 미역국5.6 돈까스5.6.10 & 돈까스소스5.6.12.16 망고샐러드 & 요거트드레싱 (배)각두기 9.12	기장밥 근대국5.6 소불고기5.6.16 (버섯, 양배추) 숙주나물무침5.6 배추(배)김치 5.6.9.12	<일품식> 마파두부 5.6.10.12 계란파국 1.5.6 크래미오이무침 5.6.8.12 (배)각두기 9.12	강황참쌀밥 에호박맑은국5.6 돈육버섯조림5.6.10 진미채무침5.6 (행복, 즐거운: 파래자반) 배추(배)김치 5.6.9.12	참쌀밥 달걀장5.6.15 감자조림5.6 구이김 (배)각두기 9.12	
오후 간식	생일케이크 1.2.5.6.10.13 & 우유2 (행복, 즐거운: 모닝빵 1.2.5.6)	소시지말이핫바 1.5.6.10.16	찐고구마 & 요구르트2	수제비5.6	소보로빵 1.2.4.5.6 & 우유2	

	요 일	월	화	수	목	금	토
4주	날 짜	17	18	19	20	21	22
	오전 간식	 대체휴일(휴원)	흑임자죽5.6	경기지원과일 포도	짜요짜요2	크리스피롤 1.2.5.6&두유5	우유2
	중 식		흑미밥 콩가루배춧국5.6 함박스테이크1.5.6 10.15.16 &소스5.12.13.16 브로컬리무침5.6 배추(배)김치5.6.9. 12	<일품식> 해채소볶음밥 2.5.6.10.16 열갈이된장국5.6 어묵조림5.6 (배)깍두기9.12	현미밥 다시마무채국5.6 간장찜닭5.6.16 느타리버섯볶음5. 6 배추(배)김치 5.6.9.12	백미밥 콩나물국5.6 안매운제육볶음5. 6.10 파래자반볶음 (배)깍두기9.12	맛살채소볶음밥 5.6.8.12 송농 신선과일(수박) (배)깍두기9.12
	오후간식		찜계란1&요구르트2	시리얼2.5.6&우유2	카레우동 2.5.6.12.16.18	우리쌀롤케이크1.2.5 &우유2	
5주	날 짜	24	25	26	27	28	
	오전 간식	돈육채소죽 5.6.10	미숫가루5.6 &두유5	경기지원과일 복숭아	경기지원과일 멜론	마시는 요거트2	우유2
	중 식	클로렐라차쫄밥 소고기우거지국 5.6.16 스크램블에그 1.2.5.6 구이김 (배)깍두기9.12	귀리밥 감자양파국5.6 삼치조림5.6 참나물 무침5.6 배추(배)김치5.6.9. 12	<일품식> 짜장밥2.5.6.10. 15.16 유부국5.6 야채춘권5.6 단무지채무침	차조밥 만둣국5.6.15.16 연두부&양파장5.6 미역줄기볶음5.6 배추(배)김치5.6.9. 12	백미밥 아욱국5.6 소고기단호박조림 5.6.16 청포묵 김가루 무침 5.6 (배)깍두기9.12	하이라이스2.5.6. 12.15.16.18 느타리버섯국5.6 신선과일(바나나) 배추(배)김치
	오후 간식	슈크림빵1.2.5.6 &우유2	순대야채볶음 2.5.6.10.16	과일화채2.11 &모닝빵1.2.5.6	토마토스파게티 5.6.12	밀르롤인1.2.5.6.16 &우유2	
6주	날 짜	31					
	오전 간식	소고기미역죽 5.6.16					
	중 식	기장밥 두부새우젓국5.6.9 닭살고구마조림5. 6.15 근대나물 무침5.6 (배)깍두기9.12					
	오후 간식	크림빵&우유2					

2026년 08월 이유식 식단표



고양시립삼송어린이집

담당

강민진(인)

결재

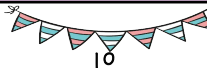
이은경(인)

요 일		월	화	수	목	금	토
1 주	날 짜	♣ 삼송 가족의 안전한 식단이야기 ♣ * 위 식단은 '어린이급식관리지원센터'의 식단을 바탕으로 , 어린이집 사정에 맞추어 영양사가 직접 작성한 식단입니다. * 알려지나 아토피 등 건강상의 이유로 특정 음식을 섭취하면 안 될 경우, 식단표를 확인하여 담임교사에게 알려주세요. * 건강상의 이유로 식단표 외의 음식을 부모님께서 보내시면 담임 교사가 급식 지도 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. 작성자 : 강민진 영양사					1
	오전 간식						달걀채소죽5.6.15
	중 식						돈육된장죽5.6.10
	오후간식						
2 주	날 짜	3	4	5	6	7	8
	오전 간식	달걀채소죽5.6.15	소고기채소죽 5.6.16	돈육채소죽5.6.10	달걀채소죽5.6.15	소고기채소죽5.6.16	돈육채소죽5.6.10
	중 식	소고기버섯죽5.6.16	돈육열무죽5.6.10	달걀콩나물죽5.6.15	소고기가지죽5.6.16	돈육시금치죽5.6.10	소고기애호박죽5.6.16.
	오후 간식	돈육채소죽5.6.10	달걀채소죽5.6.15	소고기채소죽5.6.16	돈육채소죽5.6.10	달걀채소죽5.6.15	
3 주	날 짜	10	11	12	13	14	15
	오전 간식	돈육채소죽5.6.10	달고기채소죽5.6.15	소고기채소죽5.6.16	달걀채소죽1.5.6	소고기채소죽5.6.16	 광복절
	중 식	달걀미역죽5.6.15	소고기근대죽5.6.16	돈육오이죽5.6.10	소고기버섯죽5.6.16	돈육숙주죽5.6.10	
	오후 간식	소고기채소죽5.6.16	돈육채소죽5.6.10	순두부채소죽5.6	돈육애호박죽5.6.10	달걀채소죽5.6.16	

4주	요일	월	화	수	목	금	토
	날 짜	17	18	19	20	21	22
	오전 간식		흑임자죽5.6	닭살채소죽5.6.15	소고기채소죽5.6.16	돈육채소죽5.6.10	소고기채소죽5.6.16
	중 식	 광복절 그날을 잊지 않았습니까? 75 대한민국 1945.8.15 2020.8.15 대체휴일(휴원)	닭살브로컬리죽5.6.15	소고기얼갈이죽5.6.16	돈육무죽5.6.10	닭살양배추죽5.6.16	돈육채소죽5.6.10
5주	오후간식		소고기채소죽5.6.16	돈육채소죽5.6.10	닭살채소죽5.6.15	흰살생선죽5.6	
	날 짜	24	25	26	27	28	29
	오전 간식	소고기채소죽5.6.16	닭살채소죽5.6.15	돈육채소죽5.6.10	소고기채소죽5.6.16	닭살채소죽5.6.15	소고기채소죽5.6.16
	중 식	닭살우거지죽5.6.15	돈육감자죽5.6.10	소고기양배추죽5.6.16	연두부된장죽5.6	돈육아욱죽5.6.10	돈육버섯죽5.6.10
6주	오후 간식	돈육채소죽5.6.10	소고기채소죽5.6.16	닭살채소죽5.6.15	돈육채소죽5.6.10	소고기단호박죽5.6.16	
	날 짜	31					
	오전 간식	소고기미역죽5.6.16					
	중 식	돈육근대죽5.6.10					
7주	오후 간식	닭살 고구마죽5.6.15					

원산지 표시	육류		콩류	곡류	수산물
	소고기	돼지고기, 닭고기 오리고기	두부, 연두부, 순두부, 콩버찌, 유부의 콩	쌀 (백, 죽)	동태
	호주산	국내산	국내산	국내산	러시아
	알레르기식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯식고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.			

2026년 8월 교사 급 · 간식 식단표	 고양시립삼송어린이집	
	담당	강민진(인)
	결재	이은경(인)

1주	요일	월	화	수	목	금	토
	날 짜	♣ 삼송 가족의 안전한 식단이야기 ♣ * 위 식단은 ‘어린이급식관리지원센터’의 식단을 바탕으로 , 어린이집 사정에 맞추어 영양사가 직접 작성한 식단입니다. * 알레르기 아토피 등 건강상의 이유로 특정 음식을 섭취하면 안 될 경우, 식단표를 확인하여 담임교사에게 알려주세요. * 건강상의 이유로 식단표 외의 음식을 부모님께서 보내시면 담임 교사가 급식 지도 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.) * 여름철 더위로 인하여 주3회 제공되었던 오전간식 죽을 7~8월 기간동안 주 1회 제공됩니다. 작성자 : 강민진 영양사					I
	오전 간식						우유2
	중 식						돈육된장덮밥 5.6.10 달걀파국 1.5.6 신선과일(수박) (배)각두기9.12
	오후간식						
2주	날 짜	3	4	5	6	7	8
	오전 간식	누룽지	참쌀설빙5.10 & 두유5	신선과일 수박	마시는 요거트2	신선과일 참외	우유2
	중 식	흑미밥 모듬버섯국5.6 소고기무조림5.6.16 상추겉절이5.6 (배)각두기9.12	홍국참살밥 어묵국5.6 매콤달걀비5.6.15 열무들깨나물무침5.6 배추(배)김치 5.6.9.12	<일품식> 소고기콩나물밥 5.6.16 (양념장 추가제공) 아욱국 베이컨양배추볶음 5.6.10 (배)각두기9.12	찰조밥 새우살청경채국 동그랑땡조림 2.5.6.10.12.15 가지나물무침5.6 배추(배)김치 5.6.9.12 상하목장 열려먹는 초코 아이스크림	백미밥 순두부맑은국5.6 돈육잡채5.6.10 파래자반 (배)각두기9.12	김가루주먹밥5.6 미니칼국수5.6 신선과일 (복숭아11) 배추(배)김치 5.6.9.12
	오후 간식	초코머핀1.2.5.6 & 우유2 (행복, 즐거운: 치즈머핀1.2.5.6)	찐감자 & 배도라지주스	고로케1.5.6.10	쌀국수5.6.15.16	잼샌드위치6& 우유2	
	날 짜		11	12	13	14	15
3주	오전 간식	야채스프2.5.6.15 .16&크루통2.5.6	미숫가루5.6	경기지원과일 포도	떠먹는 요거트2	신선과일 수박	 광복절
	중 식	백미밥 미역국5.6 돈까스5.6.10 & 돈까스소스 5.6.12.16 망고샐러드 & 요거트드레싱 (배)각두기9.12	기장밥 근대국5.6 소불고기5.6.16 숙주나물무침5.6 배추(배)김치 5.6.9.12	<일품식> 마파두부 5.6.10.12 계란파국1.5.6 크래미오이무침 5.6.8.12 (배)각두기9.12	강황참쌀밥 에호박맑은국5.6 돈육버섯조림5.6.10 진미채무침5.6 배추(배)김치 5.6.9.12	 찰쌀밥 얼큰달걀장5.6.15 감자조림5.6 구이김 (배)각두기9.12	
	오후 간식	생일케이크1.2.5.6. 10.13&우유2 (행복, 즐거운: 모닝빵1.2.5.6)	소시지말이핫바 1.5.6.10.16	찐고구마&요구르트2	수제비5.6	소보로빵1.2.4.5.6 & 우유2	

	요일	월	화	수	목	금	토
4주	날 짜	17	18	19	20	21	22
	오전 간식	 대체휴일(휴원)	흑임자죽5.6	경기지원과일 포도	짜요짜요2	크리스피를 1.2.5.6&두유5	우유2
	중 식		흑미밥 콩가루배춧국5.6 함박스테이크1.5.6 10.15.16 &소스5.12.13.16 브로컬리무침5.6 배추(백)김치5.6.9. 12	<일품식> 햄채소볶음밥 2.5.6.10.16 열갈이된장국5.6 어묵조림5.6 (백)깍두기9.12	현미밥 다시마무침국5.6 간장찜닭5.6.16 느타리버섯볶음 5.6 배추(백)김치 5.6.9.12	백미밥 콩나물국5.6 매콤제육볶음 5.6.10 파래자반볶음 (백)깍두기9.12	맛살채소볶음밥 5.6.8.12 송농 신선과일(수박) (백)깍두기9.12
	오후간식		찜계란1&요구르트2	시리얼2.5.6&우유2	카레우동 2.5.6.12.16.18	우리쌀를케이크1.2.5 &우유2	
5주	날 짜	24	25	26	27	28	29
	오전 간식	돈육채소죽 5.6.10	미숫가루5.6 &두유5	경기지원과일 복숭아	경기지원과일 멜론	마시는 요거트2	우유2
	중 식	클로렐라참쌀밥 소고기우거지국 5.6.16 스크램블에그 1.2.5.6 구이김 (백)깍두기9.12	귀리밥 감자양파국5.6 삼치조림5.6 참나물 무침5.6 배추(백)김치5.6.9. 12	<일품식> 짜장밥 2.5.6.10.15.16 유부국5.6 야채춘권5.6 단무지채무침	차조밥 만둣국5.6.15.16 연두부5&양파5.6 미역줄기볶음5.6 배추(백)김치5.6.9. 12	백미밥 아욱국5.6 소고기단호박조림 5.6.16 청포묵김가루 무침 5.6 (백)깍두기9.12	하이라이스2.5.6. 12.15.16.18 느타리버섯국5.6 신선과일(바나나) 배추(백)김치
	오후 간식	슈크림빵1.2.5.6 &우유2	순대야채볶음 2.5.6.10.16	과일화채2.11 &모닝빵1.2.5.6	토마토스파게티 5.6.12	밀크롤인1.2.5.6.16 &우유2	
6주	날 짜	31					
	오전 간식	소고기미역죽 5.6.16					
	중 식	기장밥 두부새우젓국5.6.9 달걀고구마조림 5.6.15 근대나물 무침5.6 (백)깍두기9.12					
	오후 간식	크림빵&우유2					

원산지 표시	육류		콩류	곡류				수산물		
	소고기	돼지고기 닭고기, 오리고기	두부, 연두부, 순두부, 콩버찌, 유부의 콩	쌀 (백, 죽, 누룽지)	찰쌀, 현미찰쌀 강황찰쌀, 클로렐라찰쌀, 홍국찰쌀	흑미	현미	진미채	새우	삼치
	호주산	국내산	국내산	국내산			중국산	베트남	국내산	
	식육가공품							김치류		
	베이컨	등그랑땡 (돼지고기, 닭고기)	핫바 속 소시지 (돼지고기)	돈까스 (돼지고기)	한백스테이크 (돼지고기, 닭고기)	햄 (돼지고기, 닭고기)	물만두 (돼지고기)	배추	무	고춧가루
	미국산	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.							

Pulmuone 풀무원푸드머스

입맛 잃기 쉬운 여름, 똑똑한 단백질 섭취법



무더운 여름철, 높은 기온과 습도로 인해 입맛이 떨어지고 식사량이 줄어들기 쉽습니다. 하지만 이럴 때일수록 우리 몸의 기초 체력을 지키기 위해 꼭 챙겨야 할 영양소가 바로 단백질입니다. 단백질은 더위에 지친 몸의 회복을 돕는데 중요한 역할을 하기 때문이죠. 입맛은 없지만 건강은 놓칠 수 없는 여름! 소화도 잘 되고 부담 없는 단백질 식품으로 기력과 건강을 함께 챙겨보세요.

여름철 단백질의 중요성

무더위로 떨어지는 입맛

- 더운 날씨는 식욕을 감소시킴
- 단백질 섭취가 부족하면 체력 저하로 특히 쉽게 지칠 수 있음

체력 유지와 근육 손실 예방

- 단백질은 우리 몸의 근육과 세포를 만드는 핵심 영양소임
- 여름철 활동량이 줄어들거나 식사량이 감소하면 근육 손실이 빨라짐



면역력 유지

- 단백질은 면역세포와 항체를 만드는 데 기여함
- 여름철 장염 등 감염질환 예방을 도움

피로 회복과 기력 보충

- 고온다습한 환경에서는 체온 조절을 하기 위한 땀 배출로 에너지 소모가 많아짐
- 단백질은 에너지 대사와 회복에 필수적인 역할을 함

예민한 여름, 소화가 잘 되는 단백질 식품

달걀



- 부드러워 위에 부담이 적고, 단백질 품질이 우수함

달걀죽, 달걀찜, 반숙달걀

생선



- 육류보다 지방이 적고 부드러운 단백질 공급원임

생선냉채, 조기국, 연어덮밥

견과류



- 단백질과 건강한 지방이 함께 들어있음

요거트, 샐러드

두부



- 90% 이상이 수분으로 부드럽고 시원하게 즐기 좋음
- 식물성 단백질로 소화가 잘 되고 열량도 낮아 여름에 제격임

두부 샐러드, 냉두부, 두부과일볼

두유 및 유제품



- 액상 형태로 섭취가 쉬우며, 단백질과 칼슘 보충 가능함

두유쉐이크, 요거트볼

똑똑하게 섭취하는 여름 단백질 꿀팁

차갑게 먹어도 맛있는 단백질 메뉴

냉두부, 콩국수, 닭가슴살 샐러드 등

자극적인 양념보다는 깔끔한 조리법

소금, 참기름만 살짝

간식에도 단백질 한스푼!

요거트+콩가루 / 두유+바나나 / 단백질바 등

