

2026년 9월 급·간식 식단표



고양시립삼송어린이집

담당

강민진 (영)

결재

이은경 (영)

	요 일	월	화	수	목	금	토
	날 짜		1	2	3	4	5
1 주	오전 간식		달걀채소죽5.6.15	경기지원과일 감귤	떠먹는 요거트2	참깨죽5.6	우유2
	중 식		흑미밥 콩나물국5.6 소고기청경채볶음 5.6.16 우영채조림5.6 배추(배)김치 5.6.9.12	<일품식> 훈제오리볶음밥 2.5.6.16 미역미소장국5.6 오이무침5.6 (배)깍두기9.12	백미밥 수제비5.6 돈육무조림5.6.10 열무나물무침5.6 배추(배)김치 5.6.9.12	차조밥 시금치된장국5.6 잡채5.6.10 멸치볶음5.6 (행복: 김가루) (배)깍두기9.12	안매운 김치볶음밥 5.6.9.10.12 우동장국5.6 신선과일(토마토12) (배)깍두기 9.12
	오후 간식		알감자버터구이2	치킨너겟1.2.5.6.15	잔치국수5.6	꿀호떡2.5.6 & 우유2 (행복: 쌀과자 추가제공)	
	날 짜	7	8	9	10	11	12
2 주	오전 간식	소고기채소죽5.6.16	아욱된장죽5.6	경기지원과일 포도	짜요짜요2	돈육채소죽5.6.10	우유2
	중 식	클로렐라 찰쌀밥 순두부맑은국5.6 돈육파채불고기 5.6.10 파래자반 (배)깍두기9.12	현미밥 소고기감자국5.6.16 미트볼조림2.5.6.10. 12.15.16 숙주나물무침5.6 배추(배)김치 5.6.9.12	<일품식> 카레라이스2.5.6. 10.1215.18 유부국5.6 브로컬리크래미 볶음5.6.8 (배)깍두기9.12	수수밥 돈육김치찌개5.6.10 날치알계란찜2.5.6 무생채 배추(배)김치 5.6.9.12	백미밥 애호박맑은국5.6 소고기버섯조림 5.6.16 열갈이나물무침5.6 (배)깍두기9.12	잔치국수5.6 김가루주먹밥5.6. 신선과일(사과) 배추(배)김치 5.6.9.12
	오후 간식	단팥빵 1.2.5.6&우유2	물만두5.6.10.16	시리얼2.5.6&우유2	어묵국5.6	카스테라 & 우유2 (행복: 쌀과자 추가제공)	
	날 짜	 14	15	16	17	18	19
3 주	오전 간식	스프2.5.6.15.16 (소고기 스프)	돈육채소죽5.6.10	경기지원과일 복숭아	플레이요거트2	달걀채소죽5.6.15	우유2
	중 식	강황찰쌀밥 돌깨미역국5.6 달걀조림5.6.15 양상추샐러드 & 파인애플 소스1.5 (배)깍두기9.12	귀리밥 안매운육개장5.6.16 감자채볶음5 참나물 무침5.6 배추(배)김치 5.6.9.12	<일품식> 새우살채소볶음밥 5.6.9 파계란국1.5.6 배추나물 무침5.6 (배)깍두기9.12	백미밥 황태채무국5.6 떡갈비파프리카조림 5.6.10.15.18 느타리버섯볶음 배추(배)김치 5.6.9.12	홍국찰쌀밥 근대된장국5.6 돈육연근조림5.6.10 도토리묵상추무침5.6 (배)깍두기9.12	소고기파인애플볶음밥 5.6.16 팽이버섯맑은국5.6 신선과일(키위) (배)깍두기9.12
	오후 간식	생일케이크1.2.5.6 & 우유2 (행복, 즐거움: 모닝빵1.2.5.6)	찐고구마 & 요구르트2	김말이튀5.6.16	푸슬리파스타5.6.12	미니샌드2.5.6 & 우유2 (행복: 쌀과자 추가제공)	
	날 짜						

2026년 9월 이유식 식단표



고양시립삼송어린이집

담당

강민진(인)

결재

이은경(인)

	요일	월	화	수	목	금	토
	날 짜	31	9/1	2	3	4	5
1주	오전 간식	소고기미역죽5.6.16	닭살채소죽5.6.15	돈육채소죽5.6.10	닭살시금치죽5.6.16	참깨죽5.6	소고기채소죽5.6.16
	중 식	돈육근대죽5.6.10	소고기콩나물죽5.6.16	닭살오이죽5.6.15	소고기열무죽5.6.16	돈육부추죽5.6.10	닭살양파죽5.6.15
	오후 간식	닭살고구마죽5.6.15	흰살생선죽5.6	소고기채소죽5.6.16	돈육애호박죽5.6.10	닭살채소죽5.6.15	
2주	날 짜	7	8	9	10	11	12
	오전 간식	소고기채소죽5.6.16	아욱된장죽5.6	돈육채소죽5.6.10	닭살채소죽5.6.15	돈육채소죽5.6.10	닭살채소죽5.6.15
	중 식	닭살당근죽5.6.15	돈육숙주죽5.6.10	소고기브로컬리죽5.6.16	돈육열갈이죽5.6.10	소고기애호박죽5.6.16	돈육김가루죽5.6.16
	오후 간식	돈육채소죽5.6.10	소고기채소죽5.6.16	닭살채소죽5.6.15	소고기무죽5.6.16	계란버섯죽1.5.6	
3주	날 짜	14	15	16	17	18	19
	오전 간식	스프2.5.6.15.16	돈육채소죽5.6.10	닭살채소죽5.6.15	소고기채소죽5.6.16	닭살채소죽5.6.15	돈육채소죽5.6.10
	중 식	닭살미역죽5.6.15	소고기고사리죽5.6.16	돈육배추죽5.6.10	닭살무죽5.6.15	돈육근대죽5.6.10	소고기팽이버섯죽5.6.16
	오후 간식	소고기채소죽5.6.16	닭살숙주죽5.6.15	소고기채소죽5.6.16	돈육채소죽5.6.10	소고기연근죽5.6.16	

4주	날 짜	21	22	23	24	25	26
	오전 간식	김가루채소죽5.6	소고기채소죽5.6.16	달걀채소죽5.6.15			
	중 식	소고기파프리카죽 5.6.16	돈육가지죽5.6.10	소고기콩나물죽5.6.16			
5주	오후 간식	돈육채소죽5.6.10	연두부채소죽5.6	돈육채소죽5.6.10	추석(휴원)		
	날 짜	28	29	30			
	오전 간식	돈육채소죽5.6.10	달걀채소죽5.6.15	돈육채소죽5.6.10			
5주	중 식	달걀단호박죽 5.6.15	소고기멸무죽5.6.16	달걀양배추죽5.6.15			
	오후 간식	소고기채소죽5.6.16	돈육애호박죽5.6.10	소고기채소죽5.6.16			

♣ 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 : 강민진 영양사

원산지 표시	육류		콩류	곡류	수산물
	소고기	돼지고기, 닭고기	두부, 연두부, 순두부,	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 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.				

2026년 9월 교사 급·간식 식단표



고양시립삼송어린이집

담당

강민진(인)

결재

이은경(인)

	요 일	월	화	수	목	금	토
	날 짜		1	2	3	4	5
1주	오전 간식		달걀채소죽5.6.15	경기지원과일 감귤	떠먹는 요거트2	참깨죽5.6	우유2
	중 식		흑미밥 콩나물국5.6 소고기청경채볶음 5.6.16 우엉채조림5.6 배추(백)김치 5.6.9.12	<일품식> 훈제오리볶음밥 2.5.6.16 미역미소장국5.6 오이무침5.6 (백)깍두기9.12	백미밥 수제비5.6 돈육무조림5.6.10 얼무나물무침5.6 배추(백)김치 5.6.9.12	차조밥 시금치된장국5.6 잡채5.6.10 멸치볶음5.6 (행복: 김가루) (백)깍두기9.12	안매운 김치볶음밥 5.6.9.10.12 우동장국5.6 신선과일(토마토12) (백)깍두기 9.12
	오후간식		알감자버터구이2	치킨너겟1.2.5.6.15	잔치국수5.6	꿀호떡2.5.6 & 우유2	
	날 짜	7	8	9	10	11	12
2주	오전 간식	소고기채소죽5.6.16	아욱된장죽5.6	경기지원과일 포도	짜요짜요2	돈육채소죽5.6.10	우유2
	중 식	클로렐라 찰싹밥 순두부맑은국5.6 돈육파채불고기 5.6.10 파래자반 (백)깍두기9.12	현미밥 소고기감자국5.6.16 미트볼조림2.5.6.10. 12.15.16 숙주나물무침5.6 배추(백)김치 5.6.9.12	<일품식> 카레라이스2.5.6. 10.1215.18 유부국5.6 브로컬리크래미 볶음5.6.8 (백)깍두기9.12	수수밥 얼큰돈육김치찌개 5.6.10 날치알계란찜2.5.6 무생채 배추(백)김치 5.6.9.12	백미밥 애호박맑은국5.6 소고기버섯조림 5.6.16 얼갈이나물무침5.6 (백)깍두기9.12	잔치국수5.6 김가루주먹밥5.6. 신선과일(사과) 배추(백)김치 5.6.9.12
	오후 간식	단팥빵 1.2.5.6&우유2	물만두5.6.10.16	시리얼2.5.6&우유2	어묵국5.6	카스테라 & 우유2	
	날 짜	 14	15	16	17	18	19
3주	오전 간식	스프2.5.6.15.16 (소고기 스프)	돈육채소죽5.6.10	경기지원과일 복숭아	플레인요거트2	달걀채소죽5.6.15	우유2
	중 식	강황찰싹밥 둘깨미역국5.6 달걀조림5.6.15 양상추샐러드 & 파인애플 소스1.5 (백)깍두기9.12	귀리밥 매운육개장5.6.16 감자채볶음5 참나물 무침5.6 배추(백)김치 5.6.9.12	<일품식> 새우살채소볶음밥 5.6.9 파게란국1.5.6 배추나물 무침5.6 (백)깍두기9.12	백미밥 황태채무국5.6 떡갈비파프리카조림 5.6.10.15.18 느타리버섯볶음 배추(백)김치 5.6.9.12	홍국찰싹밥 근대된장국5.6 돈육연근조림5.6.10 도토리묵상추무침5.6 (백)깍두기9.12	소고기파인애플볶음밥 5.6.16 팽이버섯맑은국5.6 신선과일(키위) (백)깍두기9.12
	오후 간식	생일케이크1.2.5.6 & 우유2	찐고구마 & 요구르트2	김말이튀5.6.16	푸슬리파스타5.6.12	미니샌드2.5.6 & 우유2	
	날 짜						

4주	날 짜	21	22	23	24	25	26
	오전 간식	김가루채소죽5.6	소고기채소죽 5.6.16	경기지원과일 배 +참쌀설병5.10			
	중 식	차조밥 팽이버섯말은국5.6 돈육찰스테이크 5.6.10 후르츠마카로니 샐러드1.5.6. (백)깍두기9.12	백미밥 아욱된장국5.6 닭갈비5.6.15 가지나물무침5.6 배추(백)김치 5.6.9.12	<일품식> 나물비빔밥5.6 (양념장 추가제공) 소고기탕국5.6.16 구이김 (백)깍두기9.12			
	오후 간식	핫도그1.2.5.6.10.1 5.16.18 & 우유2 (행복: 쌀과자 추가제공)	우동5.6	식혜 & 약과5.6			
5주	날 짜	28	29	30			
	오전 간식	돈육채소죽5.6.10	닭살채소죽5.6.15	신선과일 바나나			
	중 식	보리밥 콩비지찌개5.6.10 닭살단호박조림 5.6.15 근대된장나물5.6 (백)깍두기9.12	백미밥 열무된장국5.6 소고기장조림 5.6.16 애호박볶음5.6 배추(백)김치 5.6.9.12	돈육불고기 덮밥 5.6.10 송농 토마토카프레제 샐러드5.6.12 (백)깍두기9.12			
	오후 간식	모닝빵잼샌드위치 1.2.5.6 & 우유2 (행복: 쌀과자 추가제공)	후라기케 주먹밥 5.6.16	훈제계란1 & 요구르트2			

♣ 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 낫은 연도를 다르게 제공합니다.

작성자 : 강민진 영양사

원산지 표시	육류		공류	곡류				수산물		
	소고기	돼지고기 닭고기 오리고기	두부, 연두부, 순두부, 콩비지,,유부의 콩	쌀 (백, 죽, 누룽지)	찰쌀, 현미찰쌀 강황찰쌀, 클로렐라 찰쌀, 홍국찰쌀	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.							

Pulmuone 풀무원푸드머스

환절기의 계절 가을, 감기에 좋은 식품



일교차가 큰 가을 환절기, 우리 몸은 쉽게 지치고 감기에 걸리기 쉬워요.
이럴 때는 충분한 영양 섭취와 올바른 생활 습관으로 우리 몸의 방어력을 지켜야 합니다.
그렇다면 감기 예방에 도움이 되는 식품에는 무엇이 있을까요? 함께 알아봅시다.

실천하면 도움 되는 감기 예방법

- 1 실내 온도와 습도 적절히 유지
온도: 20~22℃, 습도: 50~60%
- 2 외출 후 비누를 사용하여
흐르는 물에 30초 이상 손 씻기
- 3 채소와 과일
충분히 섭취하기
- 4 따뜻한 물
충분히 마시기

가을 제철 식품으로 영양 채우기



대하

타우린-피로 해소



표고버섯

베타글루칸-면역 활성 성분



무

소화 효소-체내 염증 완화



배

루테올린-기침, 가래 완화

환절기 감기에 좋은 식품

콩나물



비타민 A, B, C 등
다양한 비타민을
함유하고 있어 면역력
증강에 도움이 됨.

대추



능금산, 주석산,
비타민A 등 풍부한
영양소를 가진 식품.
몸을 따뜻하게
해주는 효과.

도라지



염증 및 가래 완화와
면역력 증강에
효과적인 사포닌
성분 함유.

마늘



알리신을 비롯한
매운맛 성분이 풍부해
혈액순환을 원활하게
하여 몸을 따뜻하게
만들어 줌.

생강



진저롤과 쇼가올 성분이
특유의 매운맛을 내면서
체내 혈액순환을 도와
몸을 데워주는 효과.

환절기 감기 예방에 좋은 차



생강차

오한, 두통 구토 완화



꿀차

신진대사, 피로 해소
*당분이 높기 때문에 과다 섭취 주의



모과차

기침 완화



레몬차

혈액순환, 피부 회복
*단, 위장이 약하거나 공복에는 피하기



유자차

감기 예방, 피로 해소