

2026년 10월 식단표

일자/요일	<원산지표시사항> * 쌀(백미) : 국내산 (밥,죽,누룽지 포함)/현미, 흑미, 찰쌀(찰쌀가루: 국내산) * 배추김치: 배추-국내산, 고춧가루-국내산(배추김치로 조리한 반찬,찌개,탕 및 겉절이, 백김치 포함)-국내산 <알림사항> * 위 식단은 직장 삼성어린이집 공동식단 이며, 식단 및 원산지는 식자재 취급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다. * 삼성 어린이집에서는 건강한 식생활을 위하여 저당식과 저염식(월 1회 국 없는 날, 국 염도 0.5% 이하)을 실시하고 있으며, ESG를 실천하고자 월 1회 이상 잔반 없는 날을 운영하고 있습니다. * 식단의 특성식품 알레르기가 있는 어린이는 사전에 담당선생님께 알려주시기 바랍니다. (알레르기 유발식품 19가지: 찹,우유,메밀,땅콩,대두,밀,호두,복숭아,토마토,고등어,게,새우,오징어,돼지고기,닭고기,소고기,조개류(굴,전복,홍합포함),난류(가금류 포함),아황산 포함식품) * 만1,2세 아이들에게는 발달특성을 고려하여 김치류, 제빵시 백김치로 대체하여 제공하며, 소스류는 제공이 되지 않습니다(만3세는 백김치 대신 배추김치(알리지 표시사항:⑥⑨)가 제공됩니다.) * 10월 2일 금요일 중식: 만2,3세(별,물빛반)는 현장학습 장소에서 자장밥이 제공됩니다(만1세 풀빛반은 어린이집 중식 식단 제공)			1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				계란국밥①⑤④ 백김치	참치섞음밥⑤⑥ (참치/다랑어:원양산) 백김치/배	
점심				쌀밥 순두부국⑤ (두부(콩):국내산) 몽골리안비프⑤④⑥⑩ (소고기:한우) 올방개묵우침⑤④ 청경채나물 깍두기⑨/백김치	현미밥 아욱된장국⑤④ 훈제오리단호박볶음②⑤ (오리고기:국내산) 쌈무⑩ 갯잎소나물⑤④ 배추김치⑥⑨/백김치	개천절
오후간식				스마일감자튀김⑤ 우유②/오렌지	후레쉬번①②⑤④ 우유②	
열량/단백질/칼슘				839.6/26.4/316.0	910.6/27.9/357.8	
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식		누룽지새우죽⑨ 백김치/토마토⑩	백김치국밥⑤④ 바나나	닭살데리야끼섞음밥 ⑤⑥⑤(닭고기:국내산)/ 백김치		시리얼⑤ 우유②
점심	대체 휴일	찰쌀밥 유부맑은국⑤④ 달걀비⑤④⑥ (닭고기:국내산) 사각어묵볶음⑤④ 브로콜리숙회 배추김치⑥⑨/백김치	수수밥 갈비탕⑤④⑥ (소고기:한우) 온두부⑤ (두부(콩):국내산) 다시마튀각 비름나물 볶음백김치⑤⑨	기장밥 청국장찌개⑤④⑨ (두부(콩):국내산) 삼치조림⑤④ 파래자반 참나물무침 깍두기⑨/백김치	한글날	오므라이스①⑤⑩ 팽이장국 백김치
오후간식		수제비⑤④ 우유②	간장비빔국수⑤④ 우유②	딸기잼식빵②⑤④ 우유②/파인애플		
열량/단백질/칼슘		848.4/33.6/364.4	818.1/27.5/386.3	860.7/40.8/355.2		494.2/13.4/228.8
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)잔반없는날	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	당근스프②⑤④⑥⑩ 핑거스틱①②⑤④	백김치치즈섞음밥②⑤④ /배	야채죽 백김치/사과	물만두국밥②⑤④⑥⑩ 백김치	곤드레섞음밥⑤④ 백김치⑨	밀크요팡빵①②⑤④⑥/ 우유②
점심	쌀밥 열무된장국⑤④ 소고기배추찜⑤④⑥ (소고기:한우) 애호박볶음⑤ 비타민나물 배추김치⑥⑨/백김치	차조밥 무채국 오징어볶음⑤④⑦ (오징어:국내산) 실곤약초무침 가지나물 깍두기⑨/백김치	시래기영양밥⑤④⑥ (소고기:한우) 두부미소장국⑤ (두부(콩):국내산) 밤송송떡갈비⑤④⑥ (돼지고기:국내산) 구이김 유기농주스 배추김치⑥⑨/백김치	찰쌀밥 열갈이된장국⑤④ 닭살채소볶음⑤④⑥ (닭고기:국내산) 명예채조림⑤④ 오이생채 깍두기⑨/백김치	쌀밥 황태국⑤④ 돈육두루치기⑤④⑨⑩ (돼지고기:국내산) 미역출기볶음⑤④ 양배추된장무침⑤④ 배추김치⑥⑨/백김치	후리가케주먹밥⑤④ 계란국①⑤⑥ 백김치
오후간식	찐고구마 우유②	아란치니①②⑤④⑥⑩/ 우유②	우동①②⑤④⑨ 우유②	강황탕수육⑤④⑥⑩⑥ (돼지고기:국내산)/우유 ②	치즈케이크빵①②⑤④ 우유②	
열량/단백질/칼슘	724.2/27.8/343.2	778.3/27.8/319.0	865.6/27.2/323.2	985.9/38.2/359.1	923.6/29.5/406.0	470.1/15.0/237.3
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	누룽지계란죽① 백김치/메론	크래미국밥①⑤⑧⑩ 백김치	뿌리채소섞음밥⑤④ 백김치	표고버섯죽/백김치	소고기섞음밥⑤④⑥ (소고기:한우)/백김치	딸기케이크빵①②⑤④ 우유②
점심	현미밥 근대된장국⑤④ 소불고기⑤④⑥ (소고기:한우) 청포묵무침⑤④ 숙간나물 배추김치⑥⑨/백김치	쌀밥 맑은감자국 돼지갈비찜⑤④⑥ (돼지고기:국내산) 비트무생채 숙음배추나물 깍두기⑨/백김치	보리밥 애호박새우젓국⑨ 삼색계란찜① 베이컨양배추볶음 ①⑤④⑥⑩ (베이컨/돼지고기:외국 산) 고구마순나물⑤④ 배추김치⑥⑨/백김치 모듬과일(파인애플,사과, 오렌지)/요거트②	기장밥 닭곰탕⑥ (닭고기:국내산) 동그랑땡⑤④⑥ (돼지고기:국내산) 버터컬리플라워볶음 ②⑤④ 배생채 깍두기⑨/백김치 단호박찜/우유②	흑미밥 순살등뼈탕⑤④⑥ (돼지고기:국내산) 두부카츠①⑤④⑥ 블루베리멸치볶음⑤ 취나물무침 배추김치⑥⑨/백김치	닭살채소섞음밥⑤⑤ (닭고기:국내산) 부추된장국⑤④ 백김치
오후간식	간장치킨①⑤④⑥⑤ (닭고기:국내산)/우유②	푸실리파스타②⑤④⑥⑤ ⑥/우유②			꿀호떡②⑤④/우유②	
열량/단백질/칼슘	798.1/45.5/309.4	839.6/33.4/319.2	690.6/22.2/305.5	790.8/29.8/265.1	1069.2/38.0/371.8	582.7/15.2/217.1
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)국없는날	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	양송이스프②⑤④⑥ 모닝빵①②⑤④	김가루섞음밥⑤④ 백김치	어묵국밥⑤④ 백김치	하와이안섞음밥⑤④ 백김치	알밤죽 백김치/사과	머핀①②⑤④ 우유②
점심	찰쌀밥 배추된장국⑤④ 폭찜⑤④⑥⑩ (돼지고기:국내산) 진미채볶음⑤④⑦ (오징어:페루산) 당근숙주나물무침 배추김치⑥⑨/백김치	쌀밥 다시마양파국⑤④ 찜닭⑤④⑤ (닭고기:국내산) 도토리묵&양념장⑤④ 치커리유자청무침 깍두기⑨/백김치	카레라이스 ②⑤④⑥⑩⑥⑩ (소고기:한우) 등심돈까스⑤④⑥ (돼지고기:국내산) 마카로니무침①⑤④ 저당키위주스 배추김치⑥⑨/백김치	기장밥 콩나물국⑤④ 수육⑤④⑥ (돼지고기:국내산) 새송이버섯볶음⑤ 상추된장무침⑤④ 깍두기⑨/백김치	흑미밥 미역국⑤④ 소고기피망볶음⑤④⑥ (소고기:한우) 우영조림⑤④ 근대나물 배추김치⑥⑨/백김치 <생일 식단>	소고기주먹밥⑤④⑥ (소고기:한우) 유부국⑤④ 백김치
오후간식	포자만두찜 ②⑤④⑥⑩⑥⑩/우유②	오펙시리얼⑤⑥/바나나 우유②	찐감자/우유②	크림스파게티②⑤④⑥⑩⑤ 우유②	우리쌀톨케이크①②⑤ 우유②	
열량/단백질/칼슘	845.3/44.3/464.5	782.1/27.7/274.4	771.6/27.7/256.6	866.1/38.4/285.4	796.0/30.1/352.8	378.6/13.2/252.3

2026년 10월 저녁 식단표

작성자: 안승희 영양사

일자/요일				1(목)	2(금)
저녁	<원산지 표시사항> • 쌀(백미) : 국내산 (밥,죽,누룽지 포함)/현미, 흑미, 찹쌀(찹쌀가루: 국내산) • 배추김치: 배추-국내산, 고춧가루-국내산(배추김치로 조리한 반찬,찌개,탕 및 겉절이, 백김치 포함)-국내산			훈제오리섞음밥①②⑤⑥ (오리고기:국내산) 백김치	두부맑은국밥⑤ (두부(콩):국내산) 백김치
열량/단백질				409.2/13.2	143.1/5.5
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
저녁	대체 휴일	아욱국밥⑤⑥ 백김치	어묵섞음밥⑤⑥ 백김치	카레덮밥⑤⑥⑫⑮⑯⑰ (소고기:한우) 백김치	한글날
열량/단백질		205.4/10.2	153.7/3.6	239.9/7.2	
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	해물채소섞음밥⑤⑥⑦⑮ (오징어:국내산) 백김치	소고기무국밥⑤⑥⑮ (소고기:한우) 백김치	하이라이스덮밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 백김치	감자섞음밥⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 백김치	근대국밥⑤⑥ 백김치
열량/단백질	167.1/7.1	140.9/6.5	291.2/8.7	162.1/4.7	128.5/3.7
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	미역국밥⑤⑥ 백김치	유부섞음밥⑤⑥ 백김치	오징어무국밥⑤⑦ (오징어:국내산) 백김치	하와이안섞음밥⑤⑥⑩ (베이컨/돼지고기:외국산) 백김치	닭살무국밥⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 백김치
열량/단백질	361.7/12.8	153.6/3.9	366.1/16.6	144.8/3.1	407.5/15.8
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	크래미섞음밥①⑤⑥⑧⑫ 백김치	소고기우거지국밥⑤⑥⑮ (소고기:한우) 백김치	잔멸치섞음밥⑤⑥ 백김치	계란국밥①⑤⑥ 백김치	자장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯ (돼지고기:국내산) 백김치
열량/단백질	378.9/9.7	244.7/11.4	307.1/11.5	169.3/7.0	333.9/12.3

* 특정식품에 알레르기가 있는 아동은 담임선생님이나 영양사선생님께 꼭 말씀해 주세요.

(알레르기 유발 식품 : 난류(가금류),우유,메밀,땅콩,대두,밀,고등어,게,새우,돼지고기,복숭아,토마토,아황산류,호두,닭고기,소고기,오징어,조개류(굴,전복,홍합 포함),잣)

* 위 식단은 식자재 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다.