2026년 11월 식단표

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	누룽지크래미죽①⑤⑧⑫ 백김치/배	오징어국밥⑤⑥⑰ (오징어:국내산)/백김치	곤드레섞음밥⑤⑥ 백김치	참치채소죽⑤ (참치/다랑어:원양산) 백김치/사과	파프리카섞음밥⑤⑥ 백김치	시리얼⑤ 우유②
점심	쌀밥 애호박맑은국 돈육버섯불고기⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 감자채볶음⑤ 오이생채 배추김치⑨/백김치	수수밥 부추장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥⑯ (오리고기:국내산) 양념깻잎지⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨/백김치	쌀밥 미역국⑤⑥ 바비큐폭찹⑤⑩⑫⑬ (돼지고기:국내산) 진미채조림⑤⑥⑰ (오징어:페루산) 열무나물 배추김치⑨/백김치	쌀밥 두부된장국⑤⑥ (두부(콩):국내산) 닭갈비⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 사각어묵볶음⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨/백김치	기장밥 돈육들깨탕⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 코다리무조림⑤⑥ (명태:러시아산) 연근조림⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨/백김치	후리가케주먹밥④⑤⑥ 소고기뭇국⑤⑥⑯ (소고기:한우) 백김치
오후간식	김말이튀김⑤⑥⑯ 우유②	찐고구마/우유②	잔치국수⑤⑥ 우유②	양배추치즈전②⑤⑥ 우유②	밀크요팡빵①②⑤⑥⑯ 우유②	
열량/단백질/칼슘	732.4/26.5/245.7	793.9/31.0/320.8	799.2/40.3/360.1	818.3/41.9/459.7	904.6/34.9/310.4	338.3/12.5/215.4
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)잔반없는날**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	양파스프②⑤⑥⑮⑯ 크로와상①②⑤⑥	새우살죽⑤⑥⑨ 백김치/바나나	뿌리채소섞음밥⑤⑥ 백김치	만둣국밥②⑤⑥⑩⑯ 백김치	멸치섞음밥⑤ 백김치/토마토⑫	휘낭시에①②⑥/우유②
점심	찹쌀밥 유부된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑨⑩ (돼지고기:국내산) 꽃맛살볶음①⑤⑥⑧ 시금치나물 배추김치⑨/백김치	쌀밥 한방닭곰탕⑮ (닭고기:국내산) 두부조림⑤⑥ (두부(콩):국내산) 명엽채조림⑤⑥ 배추나물 깍두기⑨/백김치	나물비빔밥⑤⑥ 팽이버섯국⑤⑥ 한돈육전①⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 구이김 마시는요구르트② 배추김치⑨/백김치	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ (소고기:한우) 청포묵무침⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	쌀밥 감자부추국 돈육쭈꾸미볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산, 쭈꾸미:베트남산) 쌈무⑬ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨/백김치	돈육가지섞음밥⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 미소장국⑤ 백김치
오후간식	잡채⑤⑥ 우유②	고로케②⑥⑩ 우유②	볶음우동⑤⑥⑱ 우유②	단호박찜 우유②	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	
열량/단백질/칼슘	910.1/40.7/290.9	908.1/35.6/352.6	839.1/28.9/356.5	770.0/32.5/389.4	800.5/30.5/276.8	678.3/14.5/209.5
일자/요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오전간식	누룽지참치죽⑯⑱(참치/ 다랑어:원양산) 백김치/파인애플	소고기섞음밥⑤⑥⑭ (소고기:한우)/백김치	시래기된장죽⑤⑥ 백김치	콩나물국밥⑤ 백김치	백김치치즈섞음밥 ②⑤⑥/귤	꿀호떡②⑤⑥/우유②
점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 고구마조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	차조밥 쑥갓크래미국①⑤⑥⑧⑫ 제육볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 들깨무나물 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	쌀밥 갈비탕⑤⑥⑯ (소고기:한우) 스크램블에그①⑤ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 오이참깨무침 배추김치⑨/백김치	기장밥 청국장찌개⑤⑨ (두부(콩):국내산) 가자미구이⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 취나물무침 깍두기⑨/백김치	쌀밥 어묵국⑤⑥ 돈사태장조림⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 파래자반 실곤약무침 배추김치⑨/백김치	채소주먹밥⑤⑥ 우동국①⑤⑥ 백김치
오후간식	부추전⑤⑥ 우유②	한입핫도그①②⑤⑥⑩⑯ 우유②	모듬과일 (오렌지,바나나,배) 요거트②	짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯ 우유②	카스테라①②⑤⑥ 우유②	
열량/단백질/칼슘	759.3/30.9/344.9	823.1/33.3/296.8	733.9/27.8/273.2	958.3/35.4/383.4	877.8/36.8/311.1	694.7/16.7/231.3
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)국없는날**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	양송이스프②⑤⑥⑯ 조각식빵②⑤⑥	유부섞음밥⑤⑥ 백김치/사과	닭무국밥⑮(닭고기:국내 산)/백김치	크래미섞음밥①⑤⑥⑧⑫ 백김치	단호박죽 백김치	블루베리파운드 ①②⑤⑥⑯/우유②
점심	쌀밥 파송송계란국①⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯⑱ (소고기:한우) 가지볶음⑤⑥ 컬리플라워무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	보리밥 근대된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 크랜베리멸치볶음⑤ 삼색초무침⑤ 깍두기⑨/백김치	하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (소고기:한우) 새우링튀김①⑤⑥⑨ 올방개묵무침⑤⑥ 샤인머스캣주스 배추김치⑨/백김치	찹쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑱ (두부(콩):국내산) 새송이버섯볶음⑤ 참나물무침 깍두기⑨/백김치	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ (소고기:한우) 메추리알조림 ①⑤⑥ 매실청무생채 근대나물 배추김치⑨/백김치 <생일식단>	오므라이스①⑤⑥ 무채국 백김치
오후간식	찐감자 슬라이스치즈②/우유②	베이컨크림수제비②⑤⑥ ⑩⑮(베이컨/돼지고기:외 국산)/우유②	교자만두찜⑤⑥⑩⑯⑱ 우유②	호빵②⑤⑥ 우유②	우리쌀시리얼⑤ 우유②/파인애플	
열량/단백질/칼슘	811.6/30.7/356.5	947.3/38.2/380.9	883.1/35.1/252.1	740.1/24.1/301.4	747.3/23.3/324.2	655.7/14.2/236.7
일자/요일	**30(월)**					
오전간식	누룽지새우죽⑨ 백김치/귤					
점심	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑯ (소고기:한우) 삼치조림⑤⑥ 다시마튀각 애호박볶음⑤ 배추김치⑨/백김치					
오후간식	비빔국수⑤⑥ 우유②					
열량/단백질/칼슘	766.7/31.1/292.1					

<원산지표시사항>

- 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

<알림사항>

- 위 식단은 **직장 삼성어린이집 공동식단**이며, 식단 및 원산지는 식자재 수급 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 특정식품 알레르기가 있는 어린이는 사전에 담임선생님께 알려주시기 바랍니다.
  (알레르기 유발식품 19가지:
  잣,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 제공시 백김치로 대체하여 제공하며, 소스류는 제공이 되지 않습니다(만3세는 백김치 대신 배추김치(알러지 표시사항:⑨)가 제공됩니다.)

SMC 강북삼성병원 효석어린이집

2026년 11월 저녁 식단표

작성자: 안승희 영양사

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	얼갈이국밥⑤⑥ 백김치	감자섞음밥⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 백김치	크래미국밥①⑤⑥⑧⑫ 백김치	해물채소섞음밥⑤⑥⑨⑰ (오징어:국내산) 백김치	마파두부덮밥⑤⑥⑩ (두부(콩):국내산,돼지고기:국내산) 백김치
열량/단백질	128.5/3.7	162.1/4.7	170.8/7.2	167.1/7.1	435.0/17.8
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
저녁	닭살채소섞음밥⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 백김치	시금치된장국밥⑤⑥ 백김치	자장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯ (돼지고기:국내산) 백김치	유부섞음밥⑤⑥ 백김치	어묵국밥⑤⑥ 백김치
열량/단백질	168.8/4.5	141.5/4.9	333.9/12.3	153.6/3.9	153.7/3.6
일자/요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
저녁	김가루섞음밥⑤⑥ 백김치	카레덮밥⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (소고기:한우) 백김치	근대국밥⑤⑥ 백김치	잔멸치섞음밥⑤⑥ 백김치	계란국밥①⑤⑥ 백김치
열량/단백질	229.8/7.7	239.9/7.2	128.5/3.7	307.1/11.5	169.3/7.0
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
저녁	돈불고기덮밥⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 백김치	새우살아욱국밥⑤⑥⑨ 백김치	백김치치즈섞음밥②⑤⑥ 귤	소고기무국밥⑤⑥⑯ (소고기:한우) 백김치	뿌리채소섞음밥⑤⑥ 백김치
열량/단백질	411.0/14.5	205.4/10.2	164.4/4.0	140.9/6.5	152.0/11.5
일자/요일	**30(월)**				
저녁	두부된장국밥⑤⑥ (두부(콩):국내산) 백김치				
열량/단백질	361.6/12.8				

<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

* 특정식품에 알레르기가 있는 아동은 담임선생님이나 영양사선생님께 꼭 말씀해 주세요.
(알레르기 유발식품 : ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)⑲잣)

* 위 식단은 식자재 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다.