

2026년	10월 식단표	이태원삼성어린이집
-------	---------	-----------

첫 째 주	일자 / 요일	식재료 원산지 표시 공동사항	쌀 / 백미, 현미, 흑미, 찰쌀, 쌀가루 (밥, 죽, 누룽지 포함)		국내산	1(목)	2(금)
	오전 간식		김치류 / 배추, 고춧가루 (반찬, 찌개, 탕 포함)		국내산	멜론/우유②	누룽지죽/깍두기⑨
	점 심	알레르기 정보	★특정식품 알레르기가 있는 아동은 사전에 담임교사와 영양사에게 알려주시기 바랍니다. 알레르기 유발 식품은 식단 옆에 번호로 표시 됩니다. [알레르기 유발식품 19가지] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥ 밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴,홍합,전복 포함) ⑲ 잣			흑미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 주꾸미당면볶음⑤⑥ (주꾸미:베트남산) 새송이버섯조림⑤⑥ 상추겉절이⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭다리살갈비구이⑤④⑮⑯ (닭고기:국내산) 콩나물무침⑤ 무생채 배추김치⑨
	오후 간식	기타 정보	■식단은 지역 삼성어린이집 공동식단입니다. ■식단 및 원산지는 식자재 수급 현황에 따라 변동될 수 있습니다. ■건강한 식생활을 위하여 저염식(국 염도 0.5 % 이하, 월 1회 국 없 는 날)과 ESG를 실천하고자 월 2회 잔반 없는 날을 운영하고 있습니 다.			굴림만두①②⑤⑥⑩⑮	모듬과일/우유② (바나나,사과,오렌지,파인애플)
	열량/단백질/칼슘				688.7/31.6/284.6	674.3/25.9/299.9	
	둘 째 주	일자 / 요일	5(월)	6(화)	7(수) 잔반없는 날	8(목)	9(금)
오전 간식		대체공휴일	배/우유②	당근스프②⑤⑥⑮⑯	사과/우유②	한글날	
점 심			쌀밥 동태찌개⑤④ (명태:러시아산) 두부조림⑤⑥ (두부/콩:국내산) 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 오이생채 배추김치⑨	소보로비빔밥⑤⑥⑮ (소고기/육우:국내산) 쪽파된장국⑤④ 우영채조림⑤④ 참나물무침 짜먹는요구르트② 열무김치⑨	기장밥 복엿국⑤④ 돈육쪽찜②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ (돼지고기:국내산) 미역줄기볶음⑤⑥ 실곤약무침 석박지⑨		
오후 간식			가을호박전⑤⑥/식혜	찐고구마/우유②	메밀온소바③⑤⑥		
열량/단백질/칼슘			708.6/26.7/290.2	788.4/22.4/472.2	626.3/30.9/484.1		
셋 째 주		일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)
	오전 간식	바나나/우유②	밤크림스프②⑤⑥⑮⑯	우리쌀플레이크⑤/우유②	단감/우유②	야채죽	
	점 심	수수밥 어린이육개장⑤④⑮ (소고기/육우:국내산) 가자미구이⑤④ 청포묵무침⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨	쌀밥 모듬버섯국⑤④ 돈사태조림⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 취나물볶음⑤⑥ 치커리유자청무침 배추김치⑨	소고기유니자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ (소고기/육우:국내산) 명엽채볶음⑤④ 토마토양파무침⑫ 청경채나물 유기농주스 깍두기⑨	찰쌀밥 어린이김치국⑤④⑨ 당근부추계란찜① 브로콜리무침 깻잎나물⑤④ 총각김치⑨	쌀밥 시래기국⑤④ 사과수육⑤④⑩& 우리쌀쌈장⑤ (돼지고기:국내산) 양상추샐러드 &흑임자드레싱①⑤④ 근대나물 석박지⑨	
	오후 간식	파르팔레 까르보나라파스타 ②⑤⑥⑮⑯	시나몬토스트①②⑤④ /우유②	어묵탕⑤⑥⑧⑮	베이컨채소볶음밥⑤⑥⑩ (베이컨/돼지고기:외국산)	찐감자/우유②	
	열량/단백질/칼슘	721/32.1/292.5	702.6/28.6/323	633.8/23.3/280.5	646.8/23.0/358.3	659.3/32.6/249.8	
	넷 째 주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수) 잔반없는 날	22(목)	23(금)
오전 간식		양송이스프②⑤⑥⑮⑯	토마토⑫/우유②	호상요구르트②	오렌지/우유②	콩나물김치국⑤⑨	
점 심		쌀밥 소고기표고탕국⑤④⑮ (소고기/육우:국내산) 마파두부⑤④⑩⑮ (돼지고기:국내산) (두부/콩:국내산) 감자채볶음⑤ 다시마부각 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤④ 간장찜닭⑤④⑮ (닭고기:국내산) 가지조림⑤④ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	쌀밥 맑은무국⑤⑥ 수제돈가스①⑤④⑩ &돈가스소스⑤④⑫⑮⑯ (돼지고기:국내산) 숙주무침 아보카도치즈샐러드② &오리엔탈소스⑤④ 배추김치⑨	기장밥 어린이청국장국⑤④ (두부/콩:국내산) 삼치조림⑤④ 우무묵무침⑤⑥ 고구마순나물⑤④ 총각김치⑨	쌀밥 감자양파국⑤④ 소불고기⑤④⑮ (소고기/육우:국내산) 사과도라지무침 시금치나물 배추김치⑨	
오후 간식		츄러스①⑤④/우유②	게살볶음밥⑤⑥⑧/보리차	복주머니담섬②⑤⑥⑩⑮	잔치국수⑤④	찐단호박/우유②	
열량/단백질/칼슘		793.8/25.1/267.7	646.6/27.7/289.4	710.3/32.0/307.8	607.8/30.4/334.3	640.2/29.2/322.7	
다 섯 째 주		일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
	오전 간식	파인애플/우유②	연두부⑤/양념장⑤④ (두부/콩:국내산)	배/우유②	타락죽②	롤치즈스프②⑤⑥⑮⑯	
	점 심	수수밥 배추된장국⑤④ 닭살칠리볶음⑤④⑮ (닭고기:국내산) 연근조림⑤④ 미나리나물 석박지⑨	쌀밥 콩나물국⑤④ 계육볶음⑤④⑩ (돼지고기:국내산) 느타리버섯나물⑤⑥ 마카로니샐러드①②⑤④ 배추김치⑨	찰쌀밥 돈등뼈탕⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 메추리알조림①⑤④ 쪽파김무침⑤④ 양배추나물 깍두기⑨	차조밥 들깨미역국⑤④ 훈제오리찜②⑤④⑮ (오리고기:국내산) 컬리플라워볶음⑤ 비트무쌈⑬ 배추김치⑨	쌀밥 호박새우젓국⑤④⑨ 돈사태된장조림⑤④⑩ (돼지고기:국내산) 삼색초무침①⑤④⑧⑫ 비타민나물 총각김치⑨	
	오후 간식	삼색새우볶음밥⑤④⑨	감자맛탕⑤/우유②	오징어집채⑤⑥⑰ (오징어:국내산)	찐고구마/우유②	미니꿀호떡②⑤④ /우유②	
	열량/단백질/칼슘	728.7/30.3/266.8	716.8/31.5/261.8	694.2/32.8/341.4	760.9/21.9/271.3	671.7/31.1/344.4	