

2026년 11월 상계삼성어린이집 식단표

	일자 / 요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
첫째주	오전간식	바나나/우유②	참깨죽	시리얼⑤/우유②	머쉬룸스프②⑤⑥⑮⑯	사과/우유②
	점 심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 코다리엣장조림⑤⑥ 명태:러시아산 청포묵무침⑤⑥ 오이생채 배추김치⑨	찹쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 닭고기:국내산 두부조림⑤⑥ 두부(콩):국내산 어묵파프리카볶음⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 바베큐폭찹⑤⑥⑩⑫⑬ 돼지고기:국내산 단감당근라페 시금치나물⑤⑥ 석박지⑨	쌀밥 계란국①⑤⑥ 낙지새우볶음⑤⑥⑨ 낙지:베트남산 건파래자반⑤ 치커리유자청무침 배추김치⑨	차조밥 갈비탕⑤⑥⑯ 소고기/육우:국내산 김치참치볶음⑤⑥⑨ 참치/가다랑어:원양산 우엉조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 총각김치⑨
	오후간식	우동①⑤⑥⑯	찐단호박/우유②	부추전⑤⑥/매실차	살구잼식빵①②⑤⑥/우유②	팝만두강정②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱
	열량/단백질/칼슘	608.9/29.7/313.1	671.8/29.3/259.9	682.5/25.9/227.8	690.4/29.2/280.2	697.8/24.8/369.9
둘째주	일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수)잔반없는 날	12(목)	13(금)
	오전간식	순두부⑤&양념장⑤⑥ 두부(콩):국내산	토마토⑫/우유②	호상요구르트②	단감/우유②	누룽지죽/깍두기⑨
	점 심	쌀밥 미역국⑤⑥ 오향장육⑤⑥⑩ 돼지고기:국내산 쌈무⑬ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑯ 소고기/육우:국내산 가지조림⑤⑥ 브로컬리참깨소스무침①⑤ 석박지⑨	쌀밥 실파장국⑤⑥ 수제치킨가스①⑤⑥⑮ 닭고기:국내산 &허니머스타드소스①⑤ 그린샐러드 &발사믹드레싱⑤⑥⑫⑬⑯⑱ 파인애플 깍두기⑨	보리밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 소고기/육우:국내산 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 삼색초무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	쌀밥 황태국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 돼지고기:국내산 다시마튀각⑤ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	찐감자/우유②	잡채⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤⑥/보리차	칼국수⑤⑥	바나나팬케이크②⑤⑥/우유②
	열량/단백질/칼슘	618/34.7/312	614.5/24.1/275.7	714/26.9/252.3	711.4/28.2/325.8	724.6/35.4/350.7
셋째주	일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
	오전간식	콘크림스프②⑤⑥⑮⑯	멜론/우유②	새우살죽⑤⑥⑨	배/우유②	그래놀라⑤⑥/우유②
	점 심	차조밥 아욱국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 꽃맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥⑯ 오리고기:국내산 연근조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 석박지⑨	바몬드카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 돼지고기:국내산 모듬버섯국⑤⑥ 납작떡갈비①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 돼지고기:국내산 소고기:국내산 오이부추무침 유기농요구르트② 배추김치⑨	수수밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 소불고기⑤⑥⑯ 소고기/육우:국내산 실곤약무침 숙주나물 총각김치⑨	쌀밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 오징어:국내산 마파두부⑤⑥⑩⑱ 두부(콩):국내산 돼지고기:국내산 쪽파김무침⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	샤오롱바오⑤⑥⑩⑯⑱/우유②	참치볶음밥⑤⑥/둥굴레차 참치/가다랑어:원양산	찐고구마/우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	스마일감자튀김⑤&케찹⑫/ 오렌지주스
	열량/단백질/칼슘	643.7/29.9/289.7	801.8/27.2/257	807.5/25.9/275.3	675.2/26.1/263.2	696/26.3/303.7
넷째주	일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수)잔반없는 날	26(목)	27(금)
	오전간식	소고기장죽⑤⑥⑯ 소고기/육우:국내산	사과/우유②	핑거스틱①②⑤⑥/우유②	브로컬리스프②⑤⑥⑮⑯	감귤/우유②
	점 심	쌀밥 북엇국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 돼지고기:국내산 취나물볶음⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 총각김치⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑮ 닭고기:국내산 푸실리파스타②⑤⑥⑫⑮⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기영양밥⑤⑥⑯ 소고기/육우:국내산 배추된장국⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 김구이 플럼주스 깍두기⑨	기장밥 순두부국⑤⑥ 두부(콩):국내산 주꾸미당면볶음⑤⑥ 주꾸미:베트남산 도토리묵무침⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 돈등뼈탕⑤⑥⑩ 돼지고기:국내산 아보카도계란찜① 크랜베리멸치볶음⑤ 양배추무침⑤⑥ 석박지⑨
	오후간식	치즈김치전②⑤⑥⑨/우유②	어묵탕⑤⑥⑧⑯	수제탕수육⑤⑥⑩ 돼지고기:국내산	찐단호박/우유②	쌀국수⑤⑥⑯ 소고기/육우:국내산
	열량/단백질/칼슘	747.4/34.9/364	664.2/30.9/306.3	801.8/42.8/298.7	649.6/26.1/397.9	725.7/36.1/400.9
다섯째주	일자 / 요일	30(월)				
	오전간식	파인애플/우유②				
	점 심	쌀밥 시금치국⑤⑥ 찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 소고기/육우:국내산 느타리버섯볶음⑤⑥ 토마토양파무침⑤⑥⑫⑬⑯⑱ 배추김치⑨				
	오후간식	바질크림뇨끼②⑤⑥⑮				
	열량/단백질/칼슘	674.6/23.1/242.5				

저희 어린이집에서는 쌀류(밥,누룽지,죽):국내산,
배추김치(배추:국내산/고추가루:국내산) / 배추김치로 조리한 반찬, 찌개, 탕, 국 및 겉절이, 백김치, 씻은 김치 포함):국내산을 사용합니다.

식단의 특정식품 알레르기가 있는 아동은 사전에 담임교사와 영양사에게 알려주시기 바랍니다. < 알레르기유발식품은 음식명 옆에 번호로 표시됩니다. >

【 알레르기 유발식품 19가지 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣 】

* 아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 행태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

식자재의 수급공급에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.

출처 : 삼성어린이집공동식단(작성자:박지애)