

2026년 10월 식단표

일자 / 요일		<알림사항>		1(목)		2(금)					
첫 째 주	오전 간식	■ 원산지 관리 • 어린이집에서는 「쌀(밥, 죽, 누룽지 포함):국내산」, 「현미, 흑미, 찰쌀(찰쌀가루):국내산」, 「배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산/배추김치로 조리한 반찬, 찌개, 탕 및 겉절이, 백김치 포함):국내산」, 「대체식 연두부 (두부(콩) : 국내산)을 사용합니다. ■ 식품 알레르기 관리 • 식단의 특정 식품 알레르기가 있는 영유아는 사전에 담당교사와 영양사에게 알려주시기 바랍니다. • 식품 알레르기로부터 영유아의 건강을 보호하기 위해 식단표 메뉴별 첨가된 알레르기 유발 물질을 변호로 표기하여 제공합니다. 알레르기를 유발하는 식품은 영유아의 개별 특성을 고려하여 제공합니다. 【알레르기 유발 식품 19가지 : ①난류 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲감 ⑳기타】 ■ 삼성어린이집에서는 건강한 식생활을 위하여 저염식(국염도 0.5%이하)을 실시하고 매월 1회 ‘국 없는 날’을 운영합니다. ■ 삼성어린이집에서는 ESG를 실천하고자 월 1회 ‘잔반 없는 날’을 운영하고 있습니다. ■ 위 식단은 삼성직장어린이집 공동식단이며, 식단 및 원산지는 식자재 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다. ■ 영어반은 김치류 제공 시 백김치로 제공되며 소스류는 제공되지 않을 수 있습니다. ■ 열량 표기는 오전 간식, 중식, 오후 간식만 포함되어 있습니다. * 출처-삼성직장어린이집 공동식단 * 작성자-온소리 영양사(), 안남숙 원장()		계란국밥①⑤⑥ 깍두기⑨		참치섞음밥⑤④ (참치/다량어:원양산) 열무김치/배					
	점 심			쌀밥 순두부국⑤(두부(콩):국내산) 몽골리안비프⑤④⑩⑪ (소고기/육우:국내산) 올방개묵무침⑤④ 청경채나물 배추김치⑨		현미밥 아욱된장국⑤④ 훈제오리단호박볶음②⑤ (오리고기:국내산) 쌈무③ 깻잎소나물⑤④ 배추김치⑨					
	오후 간식			스마일감자튀김⑤ 우유②/오렌지		후래쉬번①②⑤⑥ 우유②					
	추가 간식			짜먹는요구르트②		듀오안요구르트②					
	저 녁 식			돈육김치섞음밥⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산)/깍두기⑨		소고기무국밥④ (소고기/육우:국내산)/열무김치					
	열량/단백질/칼슘			839.6/26.5/316.0		912.3/28.2/375.3					
일자 / 요일		5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)	
둘 째 주	오전 간식	대체공휴일		누룽지죽 석박지⑨/토마토⑩		백김치국밥⑤⑥ 바나나		달걀데리야끼섞음밥⑤④⑥ (달고기:국내산) 석박지⑨		한글날	
	점 심			찰쌀밥 유부맑은국⑤④ 닭갈비⑤④⑥(달고기:국내산) 사각어묵볶음⑤④ 브로콜리숙회 배추김치⑨		흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑥ (소고기/육우:국내산) 돈육피망볶음⑤⑥⑥ (돼지고기:국내산) 우영조림⑤④ 근대나물 총각김치⑨		기장밥 청국장찌개⑤④⑨ (두부(콩):국내산) 삼치조림⑤④ 파래자반 참나물무침 열무김치			
	오후 간식			수제비⑤④ 우유②		채소비빔국수⑤④ 우유②		말기찹쌀떡②⑤④ 우유②/파인애플			
	추가 간식			오렌지주스		유기농요구르트②		찰쌀유과			
	저 녁 식			돈까스덮밥⑤⑥⑥ (돼지고기:국내산)/석박지⑨		육개장국밥⑥ (소고기/육우:국내산) 총각김치⑨		멸치야채섞음밥⑤⑥ 석박지⑨			
	열량/단백질/칼슘			852.5/33.7/358.1		719.7/30.9/343.1		863.9/40.9/349.5			
일자 / 요일		12(월)		13(화)		14(수) 잔반 없는 날		15(목)		16(금)	
셋 째 주	오전 간식	당근스프②⑤④⑥⑥⑥ 핑거스틱①②⑤④		깍두기치즈섞음밥②⑤④⑨ 배		채소죽 열무김치/사과		물만두국밥②⑤④⑥⑥⑥ 배추김치⑨		곤드레섞음밥⑤④ 총각김치⑨	
	점 심	쌀밥 열무된장국⑤④ 소고기배추찜⑤④⑥ (소고기/육우:국내산) 애호박볶음⑤ 비타민나물 깍두기⑨		차조밥 소고기무국⑤④⑥⑥ (소고기/육우:국내산) 오징어볶음⑤④⑦ (오징어:국내산) 실곤약초무침 가지나물 열무김치		시래기영양밥⑤④⑥ (소고기/육우:국내산) 두부미소장국⑤(두부(콩):국내산) 밤송송떡갈비⑤④⑥ (돼지고기:국내산) 구이김 요미요미과일주스 배추겉절이⑨		찰쌀밥 열갈이된장국⑤④ 달걀채소볶음⑤④⑥ (달고기:국내산) 명예채조림⑤④ 오이생채 깍두기⑨		쌀밥 황태국⑤④ 돈육두루치기⑨⑥ (돼지고기:국내산) 미역출기볶음⑤④ 양배추된장무침⑤④ 열무김치	
	오후 간식	찐고구마 우유②		아란치니①②⑤④⑥⑥⑥ 우유②		우동①②⑤④⑨ 우유②		강황탕수육⑤④⑥⑥⑥ (돼지고기:국내산) 우유②		치즈케이크빵①②⑤④ 우유②	
	추가 간식	미니꿀약과④		포도주스		유기농요구르트②		플레인요거트②		듀오안요구르트②	
	저 녁 식	잡채덮밥⑤④ (소고기/육우:국내산)/깍두기⑨		오므라이스①⑤④ 깍두기⑨		대구숙각국밥 열무김치		소고기숙주섞음밥⑤④⑥ (소고기/육우:국내산) 배추김치⑨		간장두부덮밥⑤④ (두부/콩:국내산) 총각김치⑨	
	열량/단백질/칼슘	727.4/27.8/337.5		799.4/30.6/344.7		867.3/27.5/340.7		985.9/38.3/359.1		929.3/29.9/418.0	
일자 / 요일		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)	
넷 째 주	오전 간식	누룽지죽 깍두기⑨/메론		게살국밥⑥ 배추김치⑨		뿌리채소섞음밥⑤④ 열무김치		표고버섯죽 배추김치⑨		소고기섞음밥⑤④⑥ (소고기/육우:국내산) 총각김치⑨	
	점 심	현미밥 근대된장국⑤④ 소불고기⑤④⑥ (소고기/육우:국내산) 청포묵무침⑤④ 시금치나물 배추김치⑨		쌀밥 맑은감자국 돼지갈비찜⑤⑥⑥ (돼지고기:국내산) 비트무생채 숙음배추나물 오이소박이④		보리밥 애호박새우젓국⑨ 삼색계란찜① 베이컨양배추볶음①⑤④⑥⑥⑥ (베이컨/돼지고기:외국산) 고구마소나물⑤④ 총각김치⑨		기장밥 닭곰탕⑤(달고기:국내산) 계육볶음⑤⑥⑥ (돼지고기:국내산) 버터절리플라워볶음②⑤④ 배생채 깍두기⑨		흑미밥 순살등뼈탕⑤④⑥ (돼지고기:국내산) 두부구이⑤④(두부(콩):국내산) 블루베리멸치볶음⑤ 취나물무침 석박지⑨	
	오후 간식	닭강정①⑤④⑥ (달고기:국내산) 우유②		푸실리파스타②⑤④⑥⑥⑥⑥ 우유②		모듬과일(파인애플,사과,오렌지) 우유②		단호박찜 우유②		꿀호떡②⑤④ 우유②	
	추가 간식	플레인요거트②		사과주스		유기농요구르트②		찰쌀유과		듀오안요구르트②	
	저 녁 식	들깨미역국밥 깍두기⑨		짜장덮밥②⑤④⑥⑥⑥⑥⑥ (소고기/육우:국내산)/배추김치⑨		오징어무국밥⑦ (오징어:국내산)/열무김치		훈제오리섞음밥⑤④ (오리고기:국내산)/배추김치⑨		크래미채소섞음밥⑤④ 총각김치⑨	
	열량/단백질/칼슘	806.6/45.9/297.1		839.4/33.5/316.2		696.3/22.3/317.5		741.6/37.3/278.3		1056.6/43.1/413.5	
일자 / 요일		26(월)		27(화)		28(수) 국 없는 날		29(목)		30(금)	
다 섯 째 주	오전 간식	양송이스프②⑤④⑥ 모닝빵①②⑤④		김가루섞음밥⑤④ 총각김치⑨		어묵국밥⑤④ 배추김치⑨		하와이안섞음밥⑤④ 석박지⑨		알밤죽 백김치⑥/사과	
	점 심	찰쌀밥 배추된장국⑤④ 복합⑤⑥⑥⑥(돼지고기:국내산) 진미채볶음⑤④⑦ (오징어:페루산) 당근숙주나물무침 열무김치		쌀밥 맑은미역국⑤④ 찜닭⑤④⑥(달고기:국내산) 도토리묵&양념장⑤④ 치커리유자청무침 배추김치⑨		카레라이스②⑤④⑥⑥⑥⑥⑥ (소고기/육우:국내산) 등심돈까스⑤④⑥ (돼지고기:국내산) 마카로니무침①⑤④ 저당키위주스 깍두기⑨		기장밥 콩나물국⑤④ 수육⑤④⑥(돼지고기:국내산) 새송이버섯볶음⑤ 상추된장무침⑤④ 배추겉절이⑨		수수밥 갈비탕⑤④⑥ (소고기/육우:국내산) 온두부⑤(두부(콩):국내산) 다시마튀각 비름나물 볶음김치⑤⑨	
	오후 간식	포자만두찜②⑤④⑥⑥⑥⑥ 우유②		오곡시리얼⑤⑥/바나나 우유②		찐감자 우유②		크림스파게티②⑤④⑥⑥⑥ 우유②		우리쌀틀케이크①②⑤ 우유②	
	추가 간식	플레인요거트②		샤인머스캣주스		유기농요구르트②		고구마스틱		듀오안요구르트②	
	저 녁 식	백짬뽕국밥⑥⑨⑦ (오징어:국내산) 열무김치		소불고기덮밥⑤④⑥ (소고기/육우:국내산) 총각김치⑨		물만두국밥②⑤④⑥⑥ 배추김치⑨		유부섞음밥⑤ 석박지⑨		새우살섞음밥⑤⑥ 배추김치⑨	
	열량/단백질/칼슘	845.3/44.3/464.5		783.2/27.3/287.5		771.6/27.7/256.6		857.5/38.1/283.4		898.2/26.8/390.5	