2026년 11월 식단표

	일자 / 요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
첫째주	오전 간식	누룽지죽 석박지⑨/배	오징어국밥⑤⑥⑰ (오징어:국내산) 배추김치⑨	곤드레섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	참치채소죽⑤ (참치/다랑어:원양산) 배추김치⑨/사과	파프리카섞음밥⑤⑥ 배추김치⑨
	점 심	쌀밥 애호박맑은국 돈육버섯불고기⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 감자채볶음⑤ 오이생채 배추김치⑨	수수밥 부추장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥⑭ (오리고기:국내산) 양념깻잎지⑤⑥ 숙주나물 열무김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 돈육메추리알조림①⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 매실청무생채 근대나물 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ (두부(콩):국내산) 닭갈비⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 사각어묵볶음⑤⑥ 청경채나물 석박지⑨	기장밥 돈육들깨탕⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 코다리무조림⑤⑥ (명태:러시아산) 연근조림⑤⑥ 브로컬리숙회 열무김치⑨
	오후 간식	김말이튀김⑤⑥⑯ 우유②	찐고구마 우유②	쌀국수⑤⑥ 우유②	양배추치즈전②⑤⑥ 우유②	밀크요팡빵①②⑤⑥⑯ 우유②
	추가 간식	플레인요거트②	귤	유기농요구르트②	오렌지주스	듀오안요구르트②
	저 녁 식	크래미섞음밥⑤⑥ 석박지⑨	소고기카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (소고기/육우:국내산) 배추김치⑨	대구살무국밥⑤⑥ 총각김치⑨	삼겹살김치섞음밥⑤⑥⑨⑩ (돼지고기:국내산) 석박지⑨	오므라이스①⑤⑥ 배추김치⑨
	열량/단백질/칼슘	732.8/27.0/229.7	794.4/31.5/304.8	801.0/28.9/362.2	818.8/42.4/443.7	905.1/35.4/294.4
	일자 / 요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수) 잔반 없는 날**	**12(목)**	**13(금)**
둘째주	오전 간식	양파스프②⑤⑥⑮⑯ 크로와상①②⑤⑥	새우살죽⑤⑥⑨ 깍두기⑨/바나나	뿌리채소섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	만둣국밥②⑤⑥⑩⑭ 열무김치⑨	멸치섞음밥⑤ 석박지⑨/토마토⑫
	점 심	찹쌀밥 유부된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑨⑩ (돼지고기:국내산) 꽃맛살볶음①⑤⑥⑧ 시금치나물 총각김치⑨	쌀밥 한방닭곰탕⑮ (닭고기:국내산) 두부조림⑤⑥ (두부(콩):국내산) 명엽채조림⑤⑥ 배추나물 석박지⑨	나물비빔밥⑤⑥ 팽이버섯국⑤⑥ 한돈육전①⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 김구이 사과주스 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 청포묵무침⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 총각김치⑨	쌀밥 감자부추국 돈육쭈꾸미볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산, 쭈꾸미:베트남산) 쌈무⑬ 느타리버섯볶음⑤ 배추겉절이⑨
	오후 간식	잡채⑤⑥ 우유②	고로케②⑤⑥⑩ 우유②	볶음우동⑤⑥⑱ 우유②	단호박찜 우유②	후레쉬버①②⑤⑥ 우유②
	추가 간식	포도주스	유기농요구르트②	플레인요거트②	우리밀두부과자⑤⑥	듀오안요구르트②
	저 녁 식	황태국밥⑤⑥ 총각김치⑨	멸치피망섞음밥⑤⑥ 깍두기⑨	소고기국밥⑯ (소고기/육우:국내산) 총각김치⑨	닭다리살숙주섞음밥⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 열무김치⑨	류산슬덮밥⑤⑥⑨⑰ (오징어:국내산) 석박지⑨
	열량/단백질/칼슘	910.1/40.7/290.9	908.6/36.1/336.6	829.6/28.4/300.5	770.5/33.0/373.4	801.0/31.0/260.8
	일자 / 요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
셋째주	오전 간식	누룽지죽 깍두기⑨/파인애플	소고기섞음밥⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 석박지⑨	시래기된장죽⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물국밥⑤ 배추김치⑨	김치치즈섞음밥②⑤⑥⑨ 귤
	점 심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 고구마조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 총각김치⑨	차조밥 쑥갓게살국⑤⑥⑧ 제육볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 들깨무나물 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 갈비탕⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 스크램블에그①⑤ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 오이참깨무침 열무김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑨ (두부(콩):국내산) 가자미구이②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 우엉채조림⑤⑥ 취나물무침 석박지⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 돈사태장조림⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 파래자반 실곤약무침 열무김치⑨
	오후 간식	부추전⑤⑥ 우유②	쌀국수채소볶음⑤⑥⑨⑱ 우유②	모듬과일(오렌지,바나나,배) 우유②	짜장면②⑤⑥⑩⑮⑭ 우유②	카스텔라①②⑤⑥ 우유②
	추가 간식	샤인머스캣주스	유기농요구르트②	미니꿀약과⑥	플레인요거트②	듀오안요구르트②
	저 녁 식	돈개장국밥⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 깍두기⑨	두부브로컬리간장덮밥⑤⑥ (두부(콩):국내산) 석박지⑨	새우살아욱국밥⑤⑥⑨ 깍두기⑨	치킨까스덮밥②⑤⑥⑮ (돼지고기:국내산) 배추김치⑨	유부섞음밥⑤ 배추김치⑨
	열량/단백질/칼슘	759.8/31.4/328.9	823.6/33.8/280.8	734.4/28.3/257.2	958.8/35.9/367.4	877.8/36.8/311.1
	일자 / 요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
넷째주	오전 간식	양송이스프②⑤⑥⑯ 조각식빵②⑤⑥	유부섞음밥⑤⑥ 배추김치⑨/사과	닭무국밥⑮(닭고기:국내산) 배추김치⑨	크래미섞음밥①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨	단호박죽 백김치
	점 심	쌀밥 파송송계란국①⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑭⑱ (소고기/육우:국내산) 가지볶음⑤⑥ 컬리플라워무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 근대된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 크랜베리멸치볶음⑤ 삼색초무침⑤ 열무김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (소고기/육우:국내산) 콩나물국⑤⑥ 새우링튀김①⑤⑥⑨ 올방개묵무침⑤⑥ 샤인머스캣주스 석박지⑨	찹쌀밥 미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑱ (두부(콩):국내산) 새송이버섯볶음⑤ 참나물무침 총각김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 바비큐폭찹⑤⑩⑫⑬ (돼지고기:국내산) 진미채조림⑤⑥⑰ (오징어:페루산) 열무나물 배추겉절이⑨
	오후 간식	찐감자 슬라이스치즈②/우유②	아스파라거스크림수제비 ②⑤⑥⑩⑮ 우유②	교자만두찜⑤⑥⑩⑯⑱ 우유②	호빵②⑤⑥ 우유②	우리쌀시리얼⑤ 우유②/파인애플
	추가 간식	바나나	감귤주스	유기농요구르트②	플레인요거트②	듀오안요구르트②
	저 녁 식	표고오징어국밥 (오징어:국내산) 깍두기⑨	참치채소섞음밥⑤⑥ (참치/다랑어:원양산) 배추김치⑨	소고기깍두기섞음밥⑤⑥⑨⑯ (소고기/육우:국내산) 배추김치⑨	돈육부추잡채덮밥⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 깍두기⑨	파래자반채소섞음밥⑤⑥ 배추겉절이⑨
	열량/단백질/칼슘	811.6/30.7/356.5	914.6/36.5/365.2	898.0/38.2/289.4	738.6/24.4/298.9	755.3/36.5/283.6
	일자 / 요일	**30(월)**	**<알림사항>**			
다섯째주	오전 간식	누룽지죽 깍두기⑨/귤				
	점 심	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 삼치조림⑤⑥ 다시마튀각 애호박볶음⑤ 배추김치⑨				
	오후 간식	비빔국수⑤⑥ 우유②				
	추가 간식	플레인요거트②				
	저 녁 식	스크램블섞음밥①⑤⑥ 깍두기⑨				
	열량/단백질/칼슘	767.2/31.6/276.1				

■ **원산지 관리**

• **어린이집에서는 「쌀(밥, 죽, 누룽지 포함):국내산」, 「현미, 흑미, 찹쌀(찹쌀가루):국내산」, 「배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산/배추김치로 조리한 반찬, 찌개, 탕, 국 및 겉절이, 백김치 포함):국내산」, 「대체식 연두부 (두부(콩) : 국내산)을 사용합니다.**

■ **식품 알레르기 관리**

• **식단의 특정 식품 알레르기가 있는 영유아는 사전에 담임교사와 영양사에게 알려주시기 바랍니다.**

• **식품 알레르기로부터 영유아의 건강을 보호하기 위해 식단표 메뉴별 첨가된 알레르기 유발 물질을 번호로 표기하여 제공합니다. 알레르기를 유발하는 식품은 영유아의 개별 특성을 고려하여 제공합니다.**

【알레르기 유발 식품 19가지 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣 ⑳기타】

■ **삼성어린이집에서는 건강한 식생활을 위하여 저염식(국염도 0.5%이하)을 실시합니다.**

■ **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.**

■ **영아반은 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( )