

2026년 10월 확정식단표

영양사	원장
박진령	

첫 째 주	일자/요일				1(목)	2(금)	3(토)
	오전간식				계란국밥①⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	참치석유포밥⑤⑥⑩⑪ (참치/가다랑어·원양산) 열무김치/배	
	점심	<원산지 표기사항> - 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			쌀밥 순두부국⑤⑥ (두부(콩):국내산) 몽골리안비프⑤⑥⑩⑪ (소고기/육우:국내산) 올방개묵무침⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리단호박볶음⑤⑥⑩ (오리고기:국내산) 쌈무⑬ 갯잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	
	오후간식				스마일감자튀김⑤ 유기농우유②/오렌지	후래쉬버니①②⑤⑥ 유기농우유②	
	열량/단백질/칼슘				839.6/26.5/316.0	912.3/28.2/375.3	
둘 째 주	일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
	오전간식		누룽지죽 석박지⑨/토마토⑫	백김치국밥⑤⑥ 바나나	닭살데리야끼석유포밥⑤⑥⑩⑪ (닭고기:국내산) 석박지⑨		시리얼⑤ 유기농우유②
	점심		찰쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑩⑪ (달걀고기:국내산) 사각어묵볶음⑤⑥ 브로컬리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑩⑪ (소고기/육우:국내산) 돈육피망볶음⑤⑥⑩⑪ (돼지고기:국내산) 우영조림⑤⑥ 근대나물 총각김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥⑨ (두부(콩):국내산) 삼치조림⑤⑥ 파래자반 참나물무침 열무김치		오므라이스①⑤⑫ 팽이장국⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식		수제비⑤⑥ 유기농우유②	간장비빔국수⑤⑥ 유기농우유②	딸기잼식빵②⑤⑥ 유기농우유②/파인애플		
	열량/단백질/칼슘		852.5/33.7/358.1	719.7/30.9/343.1	863.9/40.9/349.5		494.2/13.5/228.8
셋 째 주	일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)잔반없는날	15(목)	16(금)	17(토)
	오전간식	당근스프②⑤⑥⑩⑪⑫ 핑거스틱①②⑤⑥	깍두기치즈석유포밥②⑤⑥⑨ 배	야채죽 열무김치/사과	물만두국밥②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭ 배추김치⑨	곤드레석유포밥⑤⑥ 총각김치⑨	마드레느①②⑤⑥ 유기농우유②
	점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩⑪ (소고기/육우:국내산) 애호박볶음⑤ 비타민나물 깍두기⑤⑥⑨	차조밥 무채국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦⑩ (오징어:국내산) 실곤약초무침 가지나물 열무김치	시래기명양밥⑤⑥⑩⑪ (소고기/육우:국내산) 두부미소장국⑤ (두부(콩):국내산) 밤송송떡갈비⑤⑥⑩⑪ (돼지고기:국내산) 구이김 유기농주스 배추겉절이	찰쌀밥 열갈이된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑩⑪ (닭고기:국내산) 명엽채조림⑤⑥ 오이생채 깍두기⑤⑥⑨	쌀밥 황태국⑤⑥ 돈육두부찌개⑤⑥⑨⑩⑪ (돼지고기:국내산) 미역줄기볶음⑤⑥ 양배추된장무침⑤⑥ 열무김치	쌀국수⑤⑥⑩⑪ (소고기/육우:국내산) 후리가케주먹밥⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	찐고구마 유기농우유②	아란치니①②⑤⑥⑩⑪⑫ 유기농우유②	우동①②⑤⑥⑨ 유기농우유②	강황탕수육⑤⑥⑩⑪⑫ (돼지고기:국내산) 유기농우유②	치즈케이크빵①②⑤⑥ 유기농우유②	
	열량/단백질/칼슘	727.4/27.8/337.5	776.8/28.0/342.2	867.3/27.5/340.7	985.9/38.3/359.1	929.3/29.9/418.0	529.6/13.4/223.4
넷 째 주	일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
	오전간식	누룽지죽 깍두기⑤⑥⑨/메론	게살국밥⑤⑥⑧ 배추김치⑨	뿌리채소석유포밥⑤⑥ 열무김치	표고버섯죽 배추김치⑨	소고기석유포밥⑤⑥⑩⑪ (소고기/육우:국내산) 총각김치⑨	시리얼⑤ 유기농우유②
	점심	현미밥 근대된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩⑪ (소고기/육우:국내산) 청포묵무침⑤⑥ 숙갓나물 배추김치⑨	쌀밥 맑은감자국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑪ (돼지고기:국내산) 비트무생채 숙음배추나물 오이소박이⑥	보리밥 애호박새우젓국⑤⑥⑨ 삼색계란찜① 베이컨양배추볶음⑤⑥⑩⑪⑫⑬ (베이컨/돼지고기:외국산) 고구마순나물⑤⑥ 총각김치⑨	기장밥 달걀탕⑤⑥⑩⑪ (달걀고기:국내산) 동그랑땡⑤⑥⑩⑪ (돼지고기:국내산) 버터컬리플라워볶음②⑤⑥ 배생채 깍두기⑤⑥⑨	흑미밥 순살등뼈탕⑤⑥⑩⑪ (돼지고기:국내산) 두부카츠⑤⑥ 블루베리멸치볶음⑤ 취나물무침 석박지⑨	닭살채소석유포밥⑤⑥⑩⑪ (달걀고기:국내산) 부추된장국⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	간장치킨②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ (달걀고기:국내산) 오렌지주스	푸실리파스타②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭ 유기농우유②	모듬과일 (파인애플,사과,오렌지) 요거트②	단호박찜 유기농우유②	꿀호떡빵②⑤⑥ 유기농우유②	
	열량/단백질/칼슘	755.3/42.4/163.7	839.4/33.5/316.2	696.3/22.3/317.5	790.8/29.9/265.1	1076.4/38.2/360.6	330.1/10.8/217.1
다 섯 째 주	일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)잔반없는날	29(목)	30(금)	31(토)
	오전간식	양송이스프②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 모닝빵①②⑤⑥	김가루석유포밥⑤⑥ 총각김치⑨	여묵국밥⑤⑥ 배추김치⑨	하와이안석유포밥⑤⑥ 석박지⑨	알밤죽 백김치⑥/사과	머핀①②⑤⑥ 유기농우유②
	점심	찰쌀밥 배추된장국⑤⑥ 꼭창⑤⑩⑫⑬ (돼지고기:국내산) 진미채볶음⑤⑥⑦⑩ (오징어:페루산) 당근숙주나물무침 열무김치	쌀밥 다시마양파국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩⑪ (달걀고기:국내산) 도토리묵&양념장⑤⑥ 치커리유자청무침 배추김치⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ (소고기/육우:국내산) 계란국①⑤⑥ 등심돈까스⑤⑥⑩⑪ (돼지고기:국내산) 마카로니무침①⑤⑥ 저당키위주스 깍두기⑤⑥⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩⑪ (돼지고기:국내산) 새송이버섯볶음⑤ 상추된장무침⑤⑥ 배추겉절이	수수밥 갈비탕⑤⑥⑩⑪ (소고기/육우:국내산) 온두부⑤ (두부(콩):국내산) 다시마튀김⑤ 비름나물 볶음김치⑤⑨	잔치국수⑤⑥ 소고기주먹밥⑤⑥⑩⑪ (소고기/육우:국내산) 배추김치⑨
	오후간식	포자만두찜②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮ 유기농우유②	오곡시리얼⑤⑥/바나나 유기농우유②	찜감자 유기농우유②	크림스파게티②⑤⑥⑩⑪ 유기농우유②	우리쌀물게이크①②⑤⑥ 유기농우유②	
	열량/단백질/칼슘	845.3/44.3/464.5	782.1/27.7/274.4	822.4/32.8/323.5	857.5/38.1/283.4	898.2/26.8/390.5	471.4/16.5/229.9

* 식품알레르기로부터 영유아의 건강을 보호하기 위해 식단표의 메뉴별 첨가된 알레르기 유발 물질을 번호로 표기하여 제공합니다. 특정식품에 알레르기가 있는 아동은 담임선생님이나 영양사선생님께 꼭 말씀해 주세요.

(알레르기 유발식품:①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮달걀,⑯소고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑳자)

* 만1세 영아에게 제공되는 김치류는 백김치가 제공되며 어린이집에서 제공되는 각 메뉴는 연령에 맞는 사이즈로 조절하여 제공됩니다.

* 삼성어린이집에서는 ESG를 실천하고자 잔반 없는 날을 운영하고 있고, 건강한 식생활을 위하여 저당식과 저염식(국 염도 0.5%이하)을 실시하고 있습니다.

* 위 식단은 직장 삼성어린이집 공동식단이며, 식단 및 원산지는 식자재 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다.