영양사	원장
박진령	

2026년 11월 확정식단표

	일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
첫째주	오전간식	누룽지죽 석박지⑨/배	오징어국밥⑤⑥⑰ (오징어:국내산) 배추김치⑨	곤드레섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	참치야채죽⑤⑥⑯⑱ (참치/가다랑어:원양산) 배추김치⑨/사과	파프리카섞음밥⑤⑥ 배추김치⑨	시리얼⑤ 유기농우유②
	점심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 돈육버섯불고기⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 감자채볶음⑤ 오이생채 배추김치⑨	수수밥 부추장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥⑯ (오리고기:국내산) 양념깻잎지⑤⑥ 숙주나물 열무김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 비엔나메추리알조림 ①⑤⑩⑫⑯ (돼지고기:국내산) 매실청무생채 근대나물 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ (두부(콩):국내산) 닭갈비⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 사각어묵볶음⑤⑥ 청경채나물 석박지⑨	기장밥 돈육들깨탕⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 코다리무조림⑤⑥ (명태:러시아산) 연근조림⑤⑥ 브로컬리숙회⑤⑥ 열무김치⑨	양지칼국수⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 후리가케주먹밥④⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	김말이튀김⑤⑥⑯ 유기농우유②	찐고구마 유기농우유②	잔치국수⑤⑥ 유기농우유②	양배추치즈전②⑤⑥ 유기농우유②	밀크요팡빵①②⑤⑥⑯ 유기농우유②	
	열량/단백질/칼슘	732.8/27.0/229.7	794.4/31.5/304.8	808.8/28.0/325.2	818.8/42.4/443.7	905.1/35.4/294.4	370.8/13.2/194.4
둘째주	일자/요일	9(월)	10(화)	**11(수)잔반없는날**	12(목)	13(금)	14(토)
	오전간식	양파스프②⑤⑥⑮⑯ 크로와상①②⑤⑥	새우살죽⑤⑥⑨ 깍두기⑨/바나나	뿌리채소섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	만둣국밥②⑤⑥⑩⑭ 열무김치⑨	멸치섞음밥⑤⑥ 석박지⑨/토마토⑫	치즈스틱빵①②⑤⑥⑯ 유기농우유②
	점심	찹쌀밥 유부된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑨⑩ (돼지고기:국내산) 꽃맛살볶음①⑤⑥⑧ 시금치나물 총각김치⑨	쌀밥 한방닭곰탕⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 두부조림⑤⑥ (두부(콩):국내산) 명엽채조림⑤⑥ 배추나물 석박지⑨	나물비빔밥⑤⑥ 팽이버섯국⑤⑥ 한돈육전①⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 구이김 마시는요구르트② 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 청포묵무침⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 총각김치⑨	쌀밥 감자부추국⑤⑥ 돈육주꾸미볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산, 주꾸미:베트남산) 쌈무⑬ 느타리버섯볶음⑤ 배추겉절이⑨	돈육가지섞음밥⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 미소장국⑤ 배추김치⑨
	오후간식	잡채⑤⑥ 유기농우유②	고로케②⑤⑥⑩ 유기농우유②	볶음우동⑤⑥⑱ 유기농우유②	단호박찜 유기농우유②	후레쉬번①②⑤⑥ 유기농우유②	
	열량/단백질/칼슘	910.1/40.7/290.9	908.6/36.1/336.6	839.6/29.4/340.5	770.5/33.0/373.4	801.0/31.0/260.8	417.9/13.4/193.5
셋째주	일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
	오전간식	누룽지죽 깍두기⑨/파인애플	소고기섞음밥⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 석박지⑨	시래기된장죽⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물국밥⑤⑥ 배추김치⑨	김치치즈섞음밥②⑤⑥⑨ 귤	시리얼⑤ 유기농우유②
	점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 닭살야채볶음⑤⑥⑮ (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) 가자미구이⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 취나물무침 석박지⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 돈사태장조림⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 파래자반 실곤약무침 열무김치⑨	야채주먹밥⑤⑥ 우동①⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	부추전⑤⑥ 포도주스	한입핫도그①②⑤⑥⑩⑯ 유기농우유②	모듬과일 (오렌지,바나나,배) 요거트②	짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯ 유기농우유②	카스테라①②⑤⑥ 유기농우유②	
	열량/단백질/칼슘	713.8/28.2/188.9	823.6/33.8/280.8	734.4/28.3/257.2	958.8/35.9/367.4	877.8/36.8/311.1	462.9/13.4/215.3
넷째주	일자/요일	23(월)	24(화)	**25(수)잔반없는날**	26(목)	27(금)	28(토)
	오전간식	양송이스프②⑤⑥⑮⑯ 조각식빵②⑤⑥	유부섞음밥⑤⑥ 배추김치⑨/사과	닭무국밥⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 배추김치⑨	크래미섞음밥⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨	단호박죽 백김치	블루베리파운드①②⑤⑥⑯ 유기농우유②
	점심	쌀밥 파송송계란국①⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯⑱ (소고기/육우:국내산) 가지볶음⑤⑥ 컬리플라워무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 근대된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 크랜베리멸치볶음⑤ 삼색초무침⑤ 열무김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (소고기/육우:국내산) 쪽파장국⑤⑥ 새우링튀김①⑤⑥⑨ 올방개묵무침⑤⑥ 샤인머스캣주스 석박지⑨	찹쌀밥 미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑱ (두부(콩):국내산) 새송이버섯볶음⑤ 참나물무침 총각김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 바비큐폭찹⑤⑩⑫⑬ (돼지고기:국내산) 진미채조림⑤⑥⑰ (오징어:페루산) 열무나물 배추겉절이⑨	오므라이스①⑤⑫ 무채국⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	찐감자 슬라이스치즈② 유기농우유②	베이컨크림수제비 ②⑤⑥⑩⑮ (베이컨/돼지고기:외국산) 유기농우유②	교자만두찜⑤⑥⑩⑯⑱ 유기농우유②	호빵②⑤⑥ 유기농우유②	우리쌀시리얼⑤ 유기농우유② 파인애플	
	열량/단백질/칼슘	811.6/30.7/356.5	947.8/38.7/364.9	897.2/36.9/287.9	738.6/24.4/298.9	755.3/36.5/283.6	656.2/14.7/220.7
다섯째주	일자/요일	30(월)					
	오전간식	누룽지죽 깍두기⑨/귤					
	점심	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑭ (소고기/육우:국내산) 삼치조림⑤⑥ 다시마튀각⑤ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨					
	오후간식	비빔국수⑤⑥ 유기농우유②					
	열량/단백질/칼슘	767.2/31.6/276.1					

<원산지 표기사항>
- **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**

※ 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,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯소고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲잣)

※ 만1세 영아에게 제공되는 김치류는 백김치가 제공되며 어린이집에서 제공되는 각 메뉴는 연령에 맞는 사이즈로 조절하여 배식됩니다.

※ 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.

SMC 어린이집 1