

삼성SDS 더사람 어린이집 2026년 10월 식단표

첫째주	일자/요일				1(목)	2(금)
	오전간식	* 식단은 식자재 수급 상황 등에 따라 변경될 수 있습니다. * 식품 알레르기가 있는 아동은 담임선생님께 꼭 알려주시기 바랍니다. (예: ①계란 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤콩 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개 (홍합,굴,전복등) ⑲젓) * 김치류는 먹는 물로 씻은 김치가 제공되며 각 메뉴는 연령에 맞는 크기로 조절하여 제공합니다. * 만1.2세 아이들에게는 소스류가 제공되지 않습니다.			계란국밥①⑤⑥ 깍두기⑨	참치섞음밥⑤⑥ (참치 다량어:원양산) 열무김치/배
	점심				쌀밥 순두부국⑤ (두부(콩):국내산) 몽골리안비프⑤⑥⑩⑬ (소고기 육우:국내산) 올방개묵무침⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑨⑫	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리단호박볶음⑤⑥⑩ (오리고기:국내산) 쌈무⑬ 깨끗순나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫
	오후간식				스마일감자튀김⑤ 우유②/오렌지	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②
	추가간식				레몬주스	짜먹는요구르트②
	영양단백질/칼슘				899.6/26.5/316.0	977.3/31.2/505.3
	원산지 표시 공통사항					
		쌀 / 백미, 현미, 흑미, 찹쌀, 찹쌀가루(밥, 죽, 누룽지 포함)		국내산		
		김치류 / 배추, 고춧가루(반찬, 찌개, 탕용 포함)		국내산		
		<작성자> 삼성직장어린이집 공동식단				
둘째주	일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
	오전간식	대체공휴일	누룽지죽 석박지⑨ 토마토⑫	백김치국밥⑤⑥ 바나나	닭살데리야끼섞음밥⑤⑥⑩ (닭고기:국내산) 석박지⑨	한글날
	점심		찹쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ (닭고기:국내산) 사각어묵볶음⑤⑥ 브로컬리숙회 배추김치⑨⑫	흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ (소고기 육우:국내산) 돈육피망볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 우영조림⑤⑥ 근대나물 총각김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥⑨ (두부(콩):국내산) 삼치조림⑤⑥ 파래자반 참나물무침 열무김치	
	오후간식		고로케②⑤⑥⑩ 우유②	간장비빔국수⑤⑥ 우유②	딸기잼식빵②⑤⑥ 우유②/파인애플	
	추가간식		배도라지주스	검은콩두유⑤	하루야채주스	
	영양단백질/칼슘		955.2/32.7/305.8	819.7/34.9/458.1	918.9/40.9/349.5	
	일자/요일	12(월)	13(화)	14(수) 잔반없는날	15(목)	16(금)
	오전간식	당근스프②⑤⑥⑬⑯ 핑거스틱①②⑤⑥	깍두기치즈섞음밥②⑤⑥⑨ 배	야채죽 열무김치/사과	물만두국밥②⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨⑫	곤드레섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨
셋째주	점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ (소고기 육우:국내산) 애호박볶음⑤ 비타민나물 깍두기⑨	차조밥 무찜국 오징어볶음⑤⑥⑰ (오징어:국내산) 실곤약초무침 가지나물 열무김치	시래기영양밥⑤⑥⑬ (소고기 육우:국내산) 두부미소장국⑤ (두부(콩):국내산) 밤송송떡갈비⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 구이김/유기농주스 배추겉절이	찹쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ (닭고기:국내산) 명엽채조림⑤⑥ 오이생채 깍두기⑨	쌀밥 황태국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑨⑩ (돼지고기:국내산) 미역줄기볶음⑤⑥ 양배추된장무침⑤⑥ 열무김치
	오후간식	찐고구마 우유②	아란치니①②⑤⑥⑩⑬ 우유②	짜장면②⑤⑥⑩⑬⑯ 우유②	목화송탕수육①⑤⑥⑩⑫ (돼지고기:국내산)/우유②	치즈케이크빵①②⑤⑥ 우유②
	추가간식	흑임자우유②	떠먹는요구르트②	뽕로로홍삼주스	마들렌①②⑥/우유②	바나나두유②⑤
	영양단백질/칼슘	857.4/31.8/337.5	836.8/30.1/342.2	916.6/27.5/309.6	1,094.7/42.4/479.4	1,029.3/32.9/418.0
	일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
	오전간식	누룽지죽 깍두기⑨ 메론	게살국밥⑧ 배추김치⑨⑫	뿌리채소섞음밥⑤⑥ 열무김치	표고버섯죽 배추김치⑨⑫	소고기섞음밥⑤⑥⑬ (소고기 육우:국내산) 총각김치⑨
	점심	현미밥 근대된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ (소고기 육우:국내산) 청포묵무침⑤⑥ 쫄국나물 배추김치⑨⑫	쌀밥 맑은감자국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 비트무생채 숙음배추나물 오이소박이⑥	보리밥 애호박새우찜국⑨ 삼색계란찜① 베이컨양배추볶음⑤⑥⑩⑬ (베이컨 돼지고기:외국산) 고구마순나물⑤⑥ 총각김치⑨	기장밥 달콤탕⑤ (닭고기:국내산) 동그랑땡⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 버터컬리플라워볶음②⑤⑥ 배생채 깍두기⑨	흑미밥 순살등뼈탕⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 두부카츠⑤⑥ 블루베리멸치볶음⑤⑥ 취나물무침 석박지⑨
	오후간식	간장치킨②⑤⑥⑬⑯/우유② (닭고기:국내산)	푸실리파스타②⑤⑥⑫⑬⑯ 우유②	모듬과일 요거트②	단호박찜 우유②	꿀호떡②⑤⑥ 우유②
	추가간식	유기농식혜	딸기우유②	마시는요구르트②	슬라이스치즈②/요구르트②	사과오렌지케일주스
	영양단백질/칼슘	864.3/45.6/303.7	944.4/37.5/436.2	856.3/27.6/467.5	905.8/33.9/385.1	1,130.4/38.2/360.6
다섯째주	일자/요일	26(월)	27(화)	28(수) 잔반없는날	29(목)	30(금)
	오전간식	양송이스프②⑤⑥⑬⑯ 모닝빵①②⑤⑥	김가루섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	어묵국밥⑤⑥ 배추김치⑨⑫	하와이안섞음밥⑤⑥ 석박지⑨	알밤죽 백김치⑥/사과
	점심	찹쌀밥 배추된장국⑤⑥ 푹찜⑤⑩⑫⑬ (돼지고기:국내산) 진미채볶음⑤⑥⑰ (오징어:페루산) 당근숙주나물무침 열무김치	쌀밥 다시마양파국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ (닭고기:국내산) 도토리묵&양념장⑤⑥ 치커리야채무침 배추김치⑨⑫	카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑯ (소고기 육우:국내산) 미역장국⑤⑥ 등심돈까스⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 마카로니무침①⑤⑥ 저당키위주스/깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 새송이버섯볶음⑤ 상추된장무침⑤⑥ 배추겉절이	수수밥 갈비탕⑤⑥⑬ (소고기 육우:국내산) 온두부⑤ (두부(콩):국내산) 다시마튀김 비름나물 볶음김치⑤⑨
	오후간식	포자만두찜②⑤⑥⑩⑬ 우유②	오곡시리얼⑤⑥&우유② 바나나	찐감자 우유②	크림스파게티②⑤⑥⑬ 우유②	우리쌀롤케이크①②⑤ 우유②
	추가간식	떠먹는요구르트②	종합과일주스	미숫가루우유②	유산균우유②	망고주스
	영양단백질/칼슘	905.3/46.4/464.5	842.1/27.7/274.4	907.6/34.2/483.8	916.1/38.4/285.4	953.2/26.8/390.5

벗기 제거 효과가 있는,

호박



호박은 아메리카 대륙에서 원주민들에게 중요한 식량으로
약 9,000년 전부터 재배되었으며 분포가 가장 많았던 지역은 멕시코와 중남미로 추정된다.
우리나라는 명확하지 않지만 1600년대 초 일본과 중국에서의 2가지 도입 경로 설이 존재하는데
중국에서 유래한 작물들에 붙여진 호(胡)라는 명칭 때문에 중국으로부터의 유래가 보다 유력하다.

영양 및 효능 [참고자료] 농식품올바로

- 소화가 잘되는 탄수화물이 많고 항산화물질인 카로티노이드 함량이 높아
아맹증과 각기병 환자가 많았던 일본에서 적극적으로 재배를 권장했다.
- 식이섬유가 풍부하여 장내에 유용한 미생물 성장을 돕는 효능이 있다.
- 이뇨작용이 뛰어나 체내 노폐물을 배출시키고 붓기 제거에 효능이 있다.
- 젊은 연령층을 중심으로 사회 전반으로 확산되고 있는 다이어트에 있어서
영양 밸런스, 맛, 건강기능성 등으로 주목받고 있는 식품이다.

구입 및 보관 팁! [참고자료] 농식품올바로

- 단호박은 색깔이 고르게 짙고 단단하며 무거운 것이 좋고,
늙은 호박은 크고 몸체에 윤기가 있으며 껍질이 단단한 것이 좋다.
- 직사광선을 피해 서늘한 곳에 보관하며
오래 보관해야 할 때는 씨와 내용을 긁어내고 소분하여 냉동실에 보관한다.
- 늙은 호박은 반으로 갈라 속과 씨를 손가락으로 긁어낸 후 껍질을 벗겨 요리에 사용하고
단호박은 익힌 후 껍질을 제거하는 것이 수월하다.