삼성SDS 더자람 어린이집 2026년 11월 식단표

	일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
첫째주	오전간식	누룽지죽 석박지⑨ 배	오징어국밥⑤⑥⑰ (오징어:국내산) 배추김치⑨⑫	곤드레섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	참치야채죽⑤ (참치 다랑어:원양산) 배추김치⑨⑫/사과	파프리카섞음밥⑤⑥ 배추김치⑨⑫
	점심	쌀밥 애호박맑은국 돈육버섯불고기⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 감자채볶음⑤ 오이생채 배추김치⑨⑫	수수밥 부추장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥⑯ (오리고기:국내산) 양념깻잎지⑤⑥ 숙주나물 열무김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ (소고기 육우:국내산) 비엔나메추리알조림 ①⑤⑩⑫⑯ (돼지고기:국내산) 매실청무생채 근대나물 배추김치⑨⑫	쌀밥 두부된장국⑤⑥ (두부(콩):국내산) 닭갈비⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 사각어묵볶음⑤⑥ 청경채나물 석박지⑨	기장밥 돈육들깨탕⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 코다리무조림⑤⑥ (명태:러시아산) 연근조림⑤⑥ 브로컬리숙회 열무김치⑨
	오후간식	김말이튀김⑤⑥⑯ 우유②	찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥ 우유②	양배추치즈전②⑤⑥ 우유②	밀크요팡빵①②⑤⑥⑯ 우유②
	추가간식	두유⑤	마들렌①②⑥/우유②	배도라지주스	딸기우유②	짜먹는요구르트②
	열량/단백질/칼슘	862.9/34.0/449.7	929.4/36.3/429.8	868.8/28.0/325.2	923.8/46.4/563.7	970.1/38.4/424.4
둘째주	일자/요일	9(월)	10(화)	11(수) 잔반없는날	12(목)	13(금)
	오전간식	양파스프②⑤⑥⑮⑯ 크로와상①②⑤⑥	새우살죽⑤⑥⑨ 깍두기⑨/바나나	뿌리채소섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	만둣국밥②⑤⑥⑩⑯ 열무김치⑨	멸치섞음밥⑤⑥ 석박지⑨/토마토⑫
	점심	찹쌀밥 유부된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑨⑩ (돼지고기:국내산) 꽃맛살볶음①⑤⑥⑧⑫ 시금치나물 총각김치⑨	쌀밥 한방닭곰탕⑮ (닭고기:국내산) 두부조림⑤⑥ (두부(콩):국내산) 명엽채조림⑤⑥ 배추나물 석박지⑨	나물비빔밥⑤⑥ 팽이버섯국⑤⑥ 한돈육전①⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 구이김 마시는요구르트② 배추김치⑨⑫	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ (소고기 육우:국내산) 청포묵무침⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 총각김치⑨	쌀밥 감자부추국 돈육주꾸미볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산, 주꾸미:베트남산) 쌈무⑬ 느타리버섯볶음⑤ 배추겉절이⑨
	오후간식	잡채⑤⑥/우유②	고로케②⑤⑥⑩/우유②	볶음우동⑤⑥⑱/우유②	단호박찜/우유②	후레쉬번①②⑤⑥/우유②
	추가간식	뽀로로홍삼주스	스트링치즈②/요구르트②	청귤주스	검은콩두유⑤	사과블루베리케일주스
	열량/단백질/칼슘	955.1/40.7/290.9	1,018.6/41.1/471.0	888.6/29.4/340.5	870.5/37.0/488.4	857.0/31.0/260.8
셋째주	일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
	오전간식	누룽지죽 깍두기⑨ 파인애플	소고기섞음밥⑤⑥⑯ (소고기 육우:국내산) 석박지⑨	시래기된장죽⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물국밥⑤ 배추김치⑨⑫	김치치즈섞음밥②⑤⑥⑨ 귤
	점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 닭살야채볶음⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 고구마조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 총각김치⑨	차조밥 쑥갓게살국⑤⑥⑧ 제육볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 들깨무나물 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨⑫	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
	오후간식	부추전⑤⑥ 우유②	한입핫도그①②⑤⑥⑩⑯ 우유②	모듬과일 요거트②	짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯ 우유②	카스텔라①②⑤⑥ 우유②
	추가간식	흑임자우유②	하루야채주스	유과⑤/우유②	마시는요구르트②	ABC주스
	열량/단백질/칼슘	889.8/35.4/328.9	878.6/33.8/280.8	879.2/32.8/382.2	1,118.8/40.9/517.4	941.8/36.8/311.1
넷째주	일자/요일	23(월)	24(화)	25(수) 잔반없는날	26(목)	27(금)
	오전간식	양송이스프②⑤⑥⑮⑯ 조각식빵②⑤⑥	유부섞음밥⑤⑥ 배추김치⑨⑫/사과	닭무국밥⑮(닭고기:국내산) 배추김치⑨⑫	크래미섞음밥①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨	단호박죽 백김치
	점심	쌀밥 파송송계란국①⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯⑱ (소고기 육우:국내산) 가지볶음⑤⑥ 컬리플라워무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 근대된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 크랜베리멸치볶음⑤⑥ 삼색초무침⑤ 열무김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (소고기 육우:국내산) 콩나물국⑤ 새우링튀김①⑤⑥⑨ 올방개묵무침⑤⑥ 샤인머스캣주스 석박지⑨	찹쌀밥 미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑱ (두부(콩):국내산) 새송이버섯볶음⑤ 참나물무침 총각김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 바비큐폭찹⑤⑩⑫⑬ (돼지고기:국내산) 진미채조림⑤⑥⑰ (오징어:페루산) 열무나물 배추겉절이⑨
	오후간식	찐감자 슬라이스치즈② 우유②	베이컨크림파스타②⑤⑥⑩⑮ (베이컨 돼지고기:외국산) 우유②	교자만두찜⑤⑥⑩⑯⑱ 우유②	호빵②⑤⑥ 우유②	우리쌀시리얼⑤⑥&우유② 파인애플
	추가간식	떠먹는요구르트②	레몬주스	미숫가루우유②	유산균음료②	종합과일주스
	열량/단백질/칼슘	871.6/32.8/356.5	1,023.9/39.6/367.4	1,023.0/43.2/449.4	788.6/24.4/298.9	815.3/36.5/283.6
다섯째주	일자/요일	30(월)				
	오전간식	누룽지죽 깍두기⑨ 귤				
	점심	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑯ (소고기 육우:국내산) 삼치조림⑤⑥ 다시마튀각 애호박볶음⑤ 배추김치⑨⑫				
	오후간식	비빔국수⑤⑥ 우유②				
	추가간식	바나나두유②⑤				
	열량/단백질/칼슘	867.2/34.6/276.1				

* 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개(홍합,굴,전복등) ⑲잣)
* 김치류는 먹는 물로 씻은 김치가 제공되며 각 메뉴는 연령에 맞는 크기로 조절하여 제공합니다.
* 만1,2세 아이들에게는 소스류가 제공되지 않습니다.

원산지 표시 공통사항	
쌀 / 백미, 현미, 흑미, 찹쌀, 찹쌀가루(밥, 죽, 누룽지 포함)	국내산
김치류 / 배추, 고춧가루(반찬, 찌개, 탕, 국용 포함)	국내산

<작성자> 삼성직장어린이집 공동식단

시나몬 계피

같은 향신료가 아니었다고?

시나몬과 계피 모두 '녹나무과'에 속하지만,
시나몬은 '실론계피나무'의 말린 안쪽 껍질, 계피는 '육계나무'의 껍질로 만듭니다.

시나몬





- 청량감과 단맛, 향긋한 향미
- 껍질이 얇고 잘 부서져 빵, 초콜릿, 커피 등에 가루 형태로 많이 사용

계피





- 거칠고 자극적인 매운 느낌
- 껍질이 두껍고 단단하여 주로 수정과나 차를 만들 때 계피 스틱을 우려내어 섭취

위 그림은 AI를 활용하여 제작하였습니다

출처: 식품의약품안전처, 삼성웰스토리 도레미