# 2026년 11월 직장삼성어린이집 공동식단표

| | 일자 / 요일 | 2 (월) | 3 (화) | 4 (수) | 5 (목) | 6 (금) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 첫째주 | 오전간식 | 누룽지죽<br>석박지⑨/배 | 오징어국밥⑤⑥⑰<br>(오징어:국내산)/배추김치⑨ | 곤드레섞음밥⑤⑥<br>총각김치⑨ | 참치야채죽⑯⑱<br>(참치/다랑어:원양산)<br>배추김치⑨/사과 | 파프리카섞음밥⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| | 점 심 | 쌀밥<br>애호박맑은국<br>돈육버섯불고기⑤⑥⑩<br>(돼지고기:국내산)<br>감자채볶음⑤<br>오이생채<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>부추장국⑤⑥<br>훈제오리볶음⑤⑥⑯<br>(오리고기:국내산)<br>양념깻잎지⑤⑥<br>숙주나물<br>열무김치⑨ | 쌀밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>(소고기/한우:국내산)<br>비엔나메추리알조림①⑤⑩<br>(돼지고기:국내산)<br>매실청무생채<br>근대나물<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>두부된장국⑤⑥<br>(두부(콩):국내산)<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>(닭고기:국내산)<br>사각어묵볶음⑤⑥<br>청경채나물<br>석박지⑨ | 기장밥<br>돈육들깨탕⑤⑥⑩<br>(돼지고기:국내산)<br>코다리무조림⑤⑥(명태:러시아산)<br>연근조림⑤⑥<br>브로컬리숙회<br>열무김치⑨ |
| | 오후간식 | 김말이튀김⑤⑥⑯<br>유기농우유② | 찐고구마<br>유기농우유② | 잔치국수⑤⑥<br>유기농우유② | 양배추치즈전②⑤⑥<br>유기농우유② | 밀크요팡빵①②⑤⑥⑯<br>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 |
| | 추가간식 | 꿀호떡빵②⑤⑥<br>유기농우유② | 파우더링도넛②⑤⑥<br>유기농우유② | 밀크파운드①②⑤⑥<br>유기농우유② | 앙팡마들렌①②⑥<br>유기농우유② | 시리얼⑤⑥<br>유기농우유② |
| 둘째주 | 일자 / 요일 | 9 (월) | 10 (화) | 11 (수) *잔반없는날* | 12 (목) | 13 (금) |
| | 오전간식 | 양파스프②⑤⑥⑮⑯<br>크로와상①②⑤⑥ | 새우살죽⑤⑥⑨<br>깍두기⑨<br>바나나 | 뿌리채소섞음밥⑤⑥<br>총각김치⑨ | 만둣국밥⑤⑥⑩⑯<br>열무김치⑨ | 멸치섞음밥⑤<br>석박지⑨<br>토마토⑫ |
| | 점 심 | 찹쌀밥<br>유부된장국⑤⑥<br>돈육두루치기⑤⑥⑨⑩<br>(돼지고기:국내산)<br>꽃맛살볶음①⑤⑥⑧<br>시금치나물<br>총각김치⑨ | 쌀밥<br>한방닭곰탕⑮<br>(닭고기:국내산)<br>두부조림⑤⑥(두부(콩):국내산)<br>명엽채조림⑤⑥<br>배추나물<br>석박지⑨ | 나물비빔밥⑤⑥<br>팽이버섯국⑤⑥<br>한돈육전①⑤⑥⑩<br>(돼지고기:국내산)<br>구이김<br>마시는요구르트②<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>(소고기/한우:국내산)<br>청포묵무침⑤⑥<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>총각김치⑨ | 쌀밥<br>감자부추국<br>돈육쭈꾸미볶음⑤⑥⑩<br>(돼지고기:국내산,쭈꾸미:베트남산)<br>쌈무⑬<br>느타리버섯볶음⑤<br>배추겉절이⑨ |
| | 오후간식 | 잡채⑤⑥<br>유기농우유② | 고로케②⑤⑥⑩⑫<br>유기농우유② | 볶음우동⑤⑥⑱<br>유기농우유② | 단호박찜<br>유기농우유② | 후레쉬번①②⑤⑥<br>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 |
| | 추가간식 | 딸기잼한입샌드②⑤⑥<br>유기농우유② | 오리지널머핀①②⑤⑥<br>유기농우유② | 소보로빵①②④⑤⑥<br>유기농우유② | 애플패스츄리①②⑤⑥<br>유기농우유② | 시리얼⑤⑥<br>유기농우유② |
| 셋째주 | 일자 / 요일 | 16 (월) | 17 (화) | 18 (수) | 19 (목) | 20 (금) |
| | 오전간식 | 누룽지죽<br>깍두기⑨<br>파인애플 | 소고기섞음밥⑤⑥⑯<br>(소고기/한우:국내산)<br>석박지⑨ | 시래기된장죽⑤⑥<br>깍두기⑨ | 콩나물국밥⑤<br>배추김치⑨ | 김치치즈섞음밥<br>②⑤⑥⑨/귤 |
| | 점 심 | 쌀밥<br>열무된장국⑤⑥<br>닭살야채볶음⑤⑥⑮<br>(닭고기:국내산)<br>고구마조림⑤⑥<br>깻잎순나물⑤⑥<br>총각김치⑨ | 차조밥<br>쑥갓게살국⑤⑥⑧<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>(돼지고기:국내산)<br>들깨무나물<br>상추겉절이⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>갈비탕⑤⑥⑯<br>(소고기/한우:국내산)<br>스크램블에그①⑤<br>양배추굴소스볶음⑤⑥⑱<br>오이참깨무침⑤⑥<br>열무김치⑨ | 기장밥<br>청국장찌개⑤⑨<br>(두부(콩):국내산)<br>가자미구이⑤⑥<br>우엉채조림⑤⑥<br>취나물무침<br>석박지⑨ | 쌀밥<br>어묵국⑤⑥<br>돈사태장조림⑤⑥⑩<br>(돼지고기:국내산)<br>파래자반<br>실곤약무침<br>열무김치⑨ |
| | 오후간식 | 부추전⑤⑥<br>유기농우유② | 핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑯<br>유기농우유② | 모듬과일(오렌지,바나나,배)<br>요거트② | 짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯<br>유기농우유② | 카스텔라①②⑤⑥<br>유기농우유② |
| | 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 |
| | 추가간식 | 우유쉬폰①②⑤⑥<br>유기농우유② | 치즈케이크빵①②⑤⑥<br>유기농우유② | 고구마케익①②⑤⑥<br>유기농우유② | 빅혼당패스츄리①②⑤⑥<br>유기농우유② | 시리얼⑤⑥<br>유기농우유② |
| 넷째주 | 일자 / 요일 | 23 (월) | 24 (화) | 25 (수) *국없는날* | 26 (목) | 27 (금) |
| | 오전간식 | 양송이스프②⑤⑥⑯<br>조각식빵②⑤⑥ | 유부섞음밥⑤⑥<br>배추김치⑨<br>사과 | 닭무국밥⑮(닭고기:국내산)<br>배추김치⑨ | 크래미섞음밥①⑤⑥⑧⑫<br>깍두기⑨ | 단호박죽<br>백김치 |
| | 점 심 | 쌀밥<br>파송송계란국①⑤⑥<br>몽골리안비프⑤⑥⑯⑱<br>(소고기/한우:국내산)<br>가지볶음⑤⑥<br>컬리플라워무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 보리밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>(돼지고기:국내산)<br>크랜베리멸치볶음⑤<br>삼색초무침⑤<br>열무김치⑨ | 하이라이스<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>(소고기/한우:국내산)<br>새우링튀김①⑤⑥⑨⑫<br>올방개묵무침⑤⑥<br>샤인머스캣주스<br>석박지⑨ | 찹쌀밥<br>미역국⑤⑥<br>마파두부⑤⑥⑱<br>(두부(콩):국내산)<br>새송이버섯볶음⑤<br>참나물무침<br>총각김치⑨ | 쌀밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>바비큐폭찹⑤⑩⑫⑬<br>(돼지고기:국내산)<br>진미채조림⑤⑥⑰(오징어:페루산)<br>열무나물<br>배추겉절이⑨ |
| | 오후간식 | 찐감자<br>슬라이스치즈②<br>유기농우유② | 베이컨크림수제비②⑤⑥⑩⑮<br>(베이컨/돼지고기:외국산)<br>유기농우유② | 교자만두찜⑤⑥⑩⑭⑱<br>유기농우유② | 호빵②⑤⑥<br>유기농우유② | 우리쌀시리얼⑤<br>유기농우유②<br>파인애플 |
| | 열량/단백질/칼슘 | 811.6/30.7/356.5 | 947.8/38.7/364.9 | 883.6/35.6/236.1 | 738.6/24.4/298.9 | 755.3/36.5/283.6 |
| | 추가간식 | 밀크요팡빵①②⑤⑥⑯<br>유기농우유② | 스위트딸기케익①②⑤⑥<br>유기농우유② | 옥수수빵①②⑤⑥<br>유기농우유② | 블루베리머핀①②⑤⑥<br>유기농우유② | 한라봉약과⑥<br>유기농우유② |
| 다섯째주 | 일자 / 요일 | 30 (월) | | | | |
| | 오전간식 | 누룽지죽<br>깍두기⑨<br>귤 | | | | |
| | 점 심 | 쌀밥<br>소고기무국⑤⑥⑯<br>(소고기/한우:국내산)<br>삼치조림⑤⑥<br>다시마튀각<br>애호박볶음⑤<br>배추김치⑨ | | | | |
| | 오후간식 | 비빔국수⑤⑥<br>유기농우유② | | | | |
| | 열량/단백질/칼슘 | 767.2/31.6/276.1 | | | | |
| | 추가간식 | 카스테라①②⑤⑥<br>유기농우유② | | | | |

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

- 식단의 특정식품 알레르기가 있는 아동은 사전에 담임교사와 영양사에게 알려주시기 바랍니다.
  < 알레르기유발식품은 음식명 옆에 번호로 표시됩니다. >
  【알레르기 유발식품 19가지 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기
  ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣】

- 삼성어린이집에서는 건강한 식생활을 위하여 저당식과 저염식(국 염도 0.5 % 이하, 월 1회 '국 없는 날')을 실시하고 있습니다.
- 삼성어린이집에서는 ESG를 실천하고자 월 1회 이상 '잔반 없는 날'을 운영하고 있습니다.
- 위 식단은 직장 삼성어린이집 공동식단이며, 식단 및 원산지는 식자재 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다.
- 영아반은 김치류 제공 시 백김치로 대체/ 소스류는 제공되지 않습니다.