

2026년 10월 삼성어린이집 공동식단표

첫 째 주	일자 / 요일				1(목)	2(금)	3(토) 개천절
	오전 간식				멜론/우유②	누룽지죽/깍두기⑨	
	점심				흑미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 주꾸미당면볶음⑤⑥ (주꾸미:국내산) 새송이버섯조림⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭다리살갈비구이⑤⑥⑩⑪ (닭고기:국내산) 콩나물무침⑤ 무생채 배추김치⑨	
	오후 간식				굴림만두①②⑤⑥⑩⑪	모듬과일/우유② (바나나, 사과, 오렌지, 파인애플)	
	열량/단백질/칼슘				688.7/31.6/284.6	674.3/25.9/299.9	
둘 째 주	일자 / 요일	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수) 잔반없는 날	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
	오전 간식		배/우유②	당근스프②⑤⑥⑩⑪	사과/우유②		에그타르트①②⑤⑥⑩ /우유②
	점심		쌀밥 동태찌개⑤⑥ (명태:러시아산) 두부조림⑤⑥ (두부:콩:국내산) 꽃맛샐러드①⑤⑥⑩ 오이생채 배추김치⑨	소보로비빔밥⑤⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 쪽파된장국⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 참나물무침 짜먹는요구르트② 열무김치⑨	기장밥 복엇국⑤⑥ 돈육볶음②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭ (돼지고기:국내산) 미역줄기볶음⑤⑥ 실곤약무침 석박지⑨		목살필라프⑤⑥⑩⑪ (돼지고기:국내산) 팽이국⑤⑥ 깍두기⑨
	오후 간식		가을호박전⑤⑥/식혜	찐고구마/우유②	메밀온소바③⑤⑥		
	열량/단백질/칼슘		708.6/26.7/290.2	788.4/22.4/472.2	626.3/30.9/484.1		592.8/20.8/394.7
셋 째 주	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)	17(토)
	오전 간식	바나나/우유②	밤크림스프②⑤⑥⑩⑪	우리쌀플레이크⑤ /우유②	단감/우유②	야채죽	키위/우유②
	점심	수수밥 어린이육개장⑤⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 가자미구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨	쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈사태조림⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 취나물볶음⑤⑥ 치커리유자청무침 배추김치⑨	소고기유니자장밥 ②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ (소고기/육우:국내산) 명엽채볶음⑤⑥ 토마토양파무침⑫ 청경채나물 유기농주스 깍두기⑨	찐쌀밥 어린이김치국⑤⑥⑨ 당근부추계란찜① 브로콜리무침 깻잎나물⑤⑥ 총각김치⑨	쌀밥 시래기국⑤⑥ 사과수육⑤⑥⑩⑪ 우리쌀샐러드⑤ (돼지고기:국내산) 양상추샐러드 &흑임자드레싱①⑤⑥ 근대나물 석박지⑨	규동⑤⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 유부장국⑤⑥ 깍두기⑨
	오후 간식	파르팔레 까르보나라파스타 ②⑤⑥⑩⑪	시나몬토스트①②⑤⑥ /우유②	어묵탕⑤⑥⑧⑩	베이컨채소볶음밥⑤⑥⑩ (베이컨/돼지고기:외국산)	찐감자/우유②	
	열량/단백질/칼슘	721/32.1/292.5	702.6/28.6/323	633.8/23.3/280.5	646.8/23.0/358.3	659.3/32.6/249.8	436.0/17.5/268.8
넷 째 주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수) 잔반없는 날	22(목)	23(금)	24(토)
	오전 간식	양송이스프②⑤⑥⑩⑪	토마토⑫/우유②	호상요구르트②	오렌지/우유②	콩나물김치죽⑤⑨	미숫가루우유②⑤⑥
	점심	쌀밥 소고기표고탕국⑤⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 마파두부⑤⑥⑩⑪ (돼지고기:국내산) (두부:콩:국내산) 감자채볶음⑤ 다시마부각 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑩ (닭고기:국내산) 가지조림⑤⑥ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	쌀밥 맑은무국⑤⑥ 수제돈가스①⑤⑥⑩ &돈가스소스⑤⑥⑩⑪⑫ (돼지고기:국내산) 숙주무침 아보카도치즈샐러드②& 오리엔탈소스⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 어린이청국장국⑤⑥ (두부:콩:국내산) 삼치조림⑤⑥ 우무묵무침⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 총각김치⑨	쌀밥 감자양파국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 사과도라지무침 시금치나물 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 배추김치⑨
	오후 간식	츄러스①⑤⑥/우유②	게살볶음밥⑤⑥⑧/보리차	복주머니담삼⑤⑥⑩⑪	잔치국수⑤⑥	찐단호박/우유②	
	열량/단백질/칼슘	793.8/25.1/267.7	646.6/27.7/289.4	710.3/32.0/307.8	607.8/30.4/334.3	640.2/29.2/322.7	355.4/14.3/215.9
다 섯 째 주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
	오전 간식	파인애플/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥ (두부:콩:국내산)	배/우유②	타락죽②	롤치즈스프②⑤⑥⑩⑪	혼합시리얼/우유
	점심	수수밥 배추된장국⑤⑥ 닭살칠리볶음⑤⑥⑩ (닭고기:국내산) 연근조림⑤⑥ 미나리나물 석박지⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 느타리버섯나물⑤⑥ 마카로니샐러드①②⑤⑥ 배추김치⑨	찐쌀밥 돈동빠당⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 메추리알조림①⑤⑥ 쪽파김치⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 훈제오리찜②⑤⑥⑩ (오리고기:국내산) 컬리플라워볶음⑤ 비트무쌈③ 배추김치⑨	쌀밥 호박새우젓국⑤⑥⑨ 돈사태된장조림⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 삼색초무침①⑤⑥⑧⑩ 비타민나물 총각김치⑨	닭갈국수⑤⑥⑩ (닭고기:국내산) 배추김치⑨ 단감
	오후 간식	삼색새우볶음밥⑤⑥⑨	감자탕탕⑤/우유②	오징어집채⑤⑥⑩ (오징어:국내산)	찐고구마/우유②	미니꿀호떡②⑤⑥ /우유②	
	열량/단백질/칼슘	728.7/30.3/266.8	716.8/31.5/261.8	694.2/32.8/341.4	760.9/21.9/271.3	671.7/31.1/344.4	418.5/15.1/234.4

- 어린이집에서는 「쌀(밥, 죽, 누룽지 포함):국내산」, 「현미, 흑미, 찰쌀(찰쌀가루):국내산」, 「배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산 / 배추김치로 조리한 반찬, 찌개, 탕 및 겉절이, 백김치, 찢은 김치 포함):국내산」을 사용합니다.
- 식단의 특정식품 알레르기가 있는 아동은 사전에 담임교사와 영양사에게 알려주시기 바랍니다. < 알레르기 유발식품은 음식명 옆에 번호로 표시됩니다. >
【알레르기 유발식품 19가지: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑳걔】
- 삼성어린이집에서는 건강한 식생활을 위하여 저당식과 저염식(국 염도 0.5 % 이하, 월 1회 국 없는 날)을 실시하고 있습니다.
- 삼성어린이집에서는 ESG를 실천하고자 월 2회 잔반 없는 날을 운영하고 있습니다.
- 위 식단은 지역 삼성어린이집 공동식단이며, 식단 및 원산지는 식자재 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다.