

2026년 10월 식단표

일자 / 요일				1(목)	2(금)	
오전간식	<원산지표기사항> *쌀(밥, 죽, 누룽지 포함):국내산 *현미, 흑미, 찰쌀(찰쌀가루):국내산 *배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산 /배추김치로 조리한 반찬, 찌개, 탕 및 겔절이, 백김치 포함):국내산 *식단의 특정식품 알레르기가 있는 아동은 사전에 담임교사와 영양사에게 알려주시기 바랍니다. 【알레르기 유발식품】 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣		*삼성어린이집에서는 건강한 식생활을 위하여 저당식과 저염식(국 염도 0.5% 이하, 월1회 국 없는 날)을 실시하고 있습니다. *ESG를 실천하고자 월1회 이상 잔반 없는 날을 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.		계란국밥①⑤④ 깍두기⑨	참치섞음밥⑤⑥ (참치/다량어:원양산) 열무김치/배
점심			쌀밥 순두부국⑤ (두부(콩):국내산) 몽골리안비프⑤④⑩⑩ (소고기/육우:국내산) 올방개묵무침⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑤⑥⑨⑫		현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리단호박볶음②⑤ (오리고기:국내산) 쌈무⑩ 깻잎순나물⑤④ 배추김치⑤④⑨⑫	
오후간식			스마일감자튀김⑤ 우유②/오렌지		후래쉬번①②⑤④ 우유②	
추가간식			우유쉬폰①②⑤⑥/요구르트②		유산균음료②	
열량/단백질/칼슘			985.5/29.15/356.0		1027.3/32.2/495.3	
일자 / 요일	5(월)	6(화)	7(수) 생일잔치	8(목)	9(금)	
오전간식	대체공휴일		백김치국밥⑤④ 바나나	달걀데리야끼섞음밥⑤④⑥ (달고기:국내산)/석박지⑨	한글날 	
점심			흑미밥 소고기미역국⑤④⑥ (소고기/육우:국내산) 돈육피망볶음⑤④⑩ (돼지고기:국내산) 우영조림⑤⑥ 근대나물 총각김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤④⑨ (두부(콩):국내산) 삼치조림⑤④ 파래자반 참나물무침 열무김치		
오후간식			간장비빔국수⑤④ 우유②	말기젤리식빵②⑤④ 우유②/파인애플		
추가간식			짜먹는요구르트②	유산균음료②		
열량/단백질/칼슘			1037.54/68.7/598.1	913.9/40.9/349.5		
일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수) 잔반없는날	15(목)	16(금)	
오전간식	당근스프②⑤④⑥⑥ 핑거스틱①②⑤④	깍두기치즈섞음밥②⑤④⑨ 배	야채죽 열무김치/사과	물만두국밥②⑤④⑩⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫	곤드레섞음밥⑤④ 총각김치⑨	
점심	쌀밥 열무된장국⑤④ 소고기배추찜⑤④⑥ (소고기/육우:국내산) 애호박볶음⑤ 비타민나물 깍두기⑨	차조밥 무채국 오징어볶음⑤④⑦ (오징어:국내산) 실곤약초무침 가지나물 열무김치	시래기명양밥⑤④⑥ (소고기/육우:국내산) 두부미소장국⑤ (두부(콩):국내산) 밤송송떡갈비⑤④⑩ (돼지고기:국내산) 구이김 유기농주스 배추겉절이⑨	찰쌀밥 얼갈이된장국⑤④ 달걀채소볶음⑤④⑥ (달고기:국내산) 명엽채조림⑤④ 오이생채 깍두기⑨	쌀밥 황태국⑤④ 돈육두루치기⑤④⑨⑩ (돼지고기:국내산) 미역줄기볶음⑤④ 양배추된장무침⑤④ 열무김치	
오후간식	편고구마 우유②	아란치니①②⑤④⑩⑥ 우유②	우동①②⑤④⑨ 우유②	강황탕수육⑤④⑩⑥ (돼지고기:국내산)/우유②	치즈케이크빵①②⑤④ 우유②	
추가간식	오프로요거트②	말기샌드빵②⑤④/오렌지주스	유기농바나나우유②/치즈②	하루야채주스⑫	유산균음료②	
열량/단백질/칼슘	867.4/32.8/522.5	1046.8/32.0/342.2	1037.3/61/535.7	1040.9/38.3/359.1	1044.3/33.9/538	
33.일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	
오전간식	누룽지죽 깍두기⑨/메론	게살국밥⑧ 배추김치⑨	뿌리채소섞음밥⑤④ 열무김치	표고버섯죽 배추김치⑤④⑨⑫	소고기섞음밥⑤④⑥ (소고기/육우:국내산) 총각김치⑨	
점심	현미밥 근대된장국⑤④ 소불고기⑤④⑥ (소고기/육우:국내산) 청포묵무침⑤④ 썩간나물 배추김치⑤⑥⑨⑫	쌀밥 맑은감자국 돼지갈비찜⑤④⑩ (돼지고기:국내산) 비트무생채 숙음배추나물 오이소박이④	보리밥 애호박새우젓국⑨ 삼색계란찜① 베이컨양배추볶음 ①⑤④⑩⑥ (베이컨/돼지고기:외국산) 고구마순나물⑤④ 총각김치⑨	기장밥 달콤탕⑤ (달고기:국내산) 등그랑탕⑤④⑥ (돼지고기:국내산) 버터컬리플라워볶음 ②⑤④ 배생채 깍두기⑨	흑미밥 순살등뼈탕⑤④⑩ (돼지고기:국내산) 두부카츠⑤⑥ 블루베리멸치볶음⑤ 취나물무침 석박지⑨	
오후간식	간장치킨②⑤④⑥⑥ (달고기:국내산)/우유②	푸실리파스타②⑤④⑥⑥⑥ 우유②	모듬과일 요거트②	단호박찜 우유②	꿀호떡②⑤④ 우유②	
추가간식	바나나파운드①②⑤④⑥ 양파②	덴마크드링크②	귀리우유②④⑥⑨/치즈②	짜먹는요구르트②	유산균음료②	
열량/단백질/칼슘	1081.3/49.7/343.7	989.4/39.5/496.2	876.3/55.1/397.5	855.8/32.9/395.1	1126.4/38.2/360.6	
일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수) 국없는날	29(목)	30(금)	
오전간식	양송이스프②⑤④⑥ 모닝빵①②⑤④	김가루섞음밥⑤④ 총각김치⑨	어묵국밥⑤④ 배추김치⑤⑥⑨⑫	하와이안섞음밥⑤④ 석박지⑨	알밤죽 백김치⑥/사과	
점심	찰쌀밥 배추된장국⑤④ 복합⑤⑩⑥⑥ (돼지고기:국내산) 진미채볶음⑤④⑦ (오징어:페루산) 당근숙주나물무침 열무김치	쌀밥 다시마양파국⑤④ 찜닭⑤④⑥ (달고기:국내산) 도토리묵&양념장⑤④ 치커리유자청무침 배추김치⑤⑥⑨⑫	카레라이스 ②⑤④⑥⑥⑥⑥⑥ (소고기/육우:국내산) 등심돈까스⑤④⑥ (돼지고기:국내산) 마카로니무침①⑤④ 저당키위주스 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤④ 수육⑤④⑥ (돼지고기:국내산) 새송이버섯볶음⑤④ 상추된장무침⑤④ 배추겉절이⑨	수수밥 갈비탕⑤④⑥ (소고기/육우:국내산) 온두부⑤ (두부(콩):국내산) 다시마튀각 비름나물 볶음김치⑤④⑨⑫	
오후간식	포자만두찜 ②⑤④⑥⑥⑥⑥/우유②	오곡시리얼⑤④/바나나 우유②	찜감자 우유②	크림스파게티 ②⑤④⑥/우유②	우리쌀롤케이크①②⑤ 우유②	
추가간식	유기농딸기우유②/치즈②	치즈스틱빵①②⑤④⑥ 플레인요구르트②	오프로요거트②	마들렌/사과주스	유산균음료②	
열량/단백질/칼슘	1010.3/78.3/664.5	906.1/61.7/274.4	901.6/32.7/456.6	1028.5/40.3/298.4	1013.2/30.8/510.5	

