2026년 11월 식단표

일자 / 요일	2(월)	3(화)	4(수) 생일잔치	5(목)	6(금)
오전간식	누룽지죽 석박지⑨/배	오징어국밥⑤⑥⑰ (오징어:국내산) 배추김치⑨	곤드레섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	참치야채죽⑤ (참치/다랑어:원양산) 배추김치⑤⑥⑨⑫/사과	파프리카섞음밥⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫
점 심	쌀밥 애호박맑은국 돈육버섯불고기⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 감자채볶음⑤ 오이생채 배추김치⑤⑥⑨⑫	수수밥 부추장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥⑯ (오리고기:국내산) 양념깻잎지⑤⑥ 숙주나물 열무김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 비엔나메추리알조림 ①⑤⑩⑫⑯ (돼지고기:국내산) 매실청무생채 곤대나물 배추김치⑤⑥⑨⑫	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	하루야채주스⑫/치즈②	약과⑥/유기농식혜	덴마크드링크②	흑임자우유②⑤	유산균음료②
열량/단백질/칼슘	847.8/57/309.7	985.4/33.5/304.8	946.8/34/469.2	948.8/46.4/443.7	955.1/35.4/294.4
일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수) 잔반없는날	12(목)	13(금)
오전간식	양파스프②⑤⑥⑮⑯ 크로와상①②⑤⑥	새우살죽⑤⑥⑨ 깍두기⑨/바나나	뿌리채소섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	만둣국밥②⑤⑥⑩⑯ 열무김치⑨	멸치섞음밥⑤ 석박지⑨/토마토⑫
점 심	찹쌀밥 유부된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑨⑩ (돼지고기:국내산) 꽃맛살볶음①⑤⑥⑧ 시금치나물 총각김치⑨	쌀밥 한방닭곰탕⑮ (닭고기:국내산) 두부조림⑤⑥ (두부(콩):국내산) 명엽채조림⑤⑥ 배추나물 석박지⑨	나물비빔밥⑤⑥ 팽이버섯국⑤⑥ 한돈육전①⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 구이김 마시는요구르트② 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 청포묵무침⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 총각김치⑨	쌀밥 감자부추국 돈육쭈꾸미볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산, 쭈꾸미:베트남산) 쌈무⑬ 느타리버섯볶음⑤ 배추겉절이⑨
오후간식	잡채⑤⑥ 우유②	고로케②⑤⑥⑩ 우유②	볶음우동⑤⑥⑱ 우유②	단호박찜 우유②	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②
추가간식	짜먹는요구르트②	유기농바나나우유②/치즈②	꿀호떡②⑤⑥/사과주스	오프룻요거트②	유산균음료②
열량/단백질/칼슘	975.1/43.7/420.9	1038.4/68/531.6	987/31.6/355.5	910.5/38/558.4	916/35/380.8
일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	누룽지죽 깍두기⑨/파인애플	소고기섞음밥⑤⑥⑯/석박지⑨ (소고기/육우:국내산)	시래기된장죽⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물국밥⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫	김치치즈섞음밥 ②⑤⑥⑨⑫/귤
점 심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 닭살야채볶음⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 고구마조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 총각김치⑨	차조밥 쑥갓게살국⑤⑥⑧ 제육볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 들깨무나물 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫	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	마시는요구르트②/치즈②	미숫가루우유②	마들렌①②⑤/요미요미주스	덴마크드링크②	유산균음료②
열량/단백질/칼슘	911.8/65.4/533.9	948.6/38.8/440.8	849.4/29.3/257.2	1108.8/41.9/547.4	927.8/36.8/311.1
일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수) 국없는날	26(목)	27(금)
오전간식	양송이스프②⑤⑥⑯ 조각식빵②⑤⑥	유부섞음밥⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫/사과	닭무국밥⑮(닭고기:국내산) 배추김치⑤⑥⑨⑫	크래미섞음밥①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨	단호박죽 백김치
점 심	쌀밥 파송송계란국①⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯⑱ (소고기/육우:국내산) 가지볶음⑤⑥ 컬리플라워무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 근대된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 크랜베리멸치볶음⑤ 삼색초무침⑤ 열무김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (소고기/육우:국내산) 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	베이컨크림수제비/우유② ②⑤⑥⑩⑮ (베이컨/돼지고기:외국산)	교자만두찜⑤⑥⑩⑯⑱ 우유②	호빵②⑤⑥ 우유②	우리쌀시리얼⑤ 우유②/파인애플
추가간식	연유샌드빵②⑤⑥/망고주스②	짜먹는요구르트②	밀크롤인빵①②⑤⑥⑯/앙팡②	유기농딸기우유②/치즈②	유산균음료②
열량/단백질/칼슘	1211.6/34.7/356.5	1012.8/41.7/494.9	998.6/38.7/276.1	903.6/58.4/498.9	870.3/40.5/403.6
일자 / 요일	30(월)				
오전간식	누룽지죽 깍두기⑨/귤		<원산지표기사항> *쌀(밥, 죽, 누룽지 포함):국내산 *현미, 흑미, 찹쌀(찹쌀가루):국내산 *배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산 /배추김치로 조리한 반찬, 찌개, 탕, 국 및 겉절이, 백김치 포함):국내산 *식단의 특정식품 알레르기가 있는 아동은 사전에 담임교사와 영양사에게 알려주시기 바랍니다. 【알레르기 유발식품】 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣	*삼성어린이집에서는 건강한 식생활을 위하여 저당식과 저염식(국 염도0.5 %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
점 심	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 삼치조림⑤⑥ 다시마튀각 애호박볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫				
오후간식	비빔국수⑤⑥ 우유②				
추가간식	오프룻요거트②				
열량/단백질/칼슘	897.2/36.6/476.1				