

2026년 10월 삼성전자광주어린이집 식단표

첫 째 주	일자 / 요일	1(화)		2(수)	1(목)	2(금)	
	오전 간식					계란국밥①⑤④ 깍두기⑨	참치섞음밥⑤⑥⑩⑪ (참치/다랑어:원양산) 열무김치/배
	점 심	< 원산지 표시사항 > 쌀(밥, 죽, 누룽지 포함) : 국내산 현미, 흑미, 찰쌀(찰쌀가루) : 국내산 배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산 / 배추김치로 조리한 반찬, 찌개, 탕 및 겉절이, 백김치 포함) : 국내산				쌀밥 순두부국⑤ (두부(콩):국내산) 몽골리안비프⑤⑥⑩⑪ (소고기/육우:국내산) 올방개묵무침⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리단호박볶음⑤⑥⑩ (오리고기:국내산) 쌈무⑩ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후 간식					스마일감자튀김⑤⑫ 우유②/오렌지	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②
	열량/단백질/칼슘					839.6/26.5/316.0	912.3/28.2/375.3
추가 간식					옥수수크림빵①②⑤⑥/우유②	복숭아맛요플레②⑩⑪	
둘 째 주	일자 / 요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	
	오전 간식	대 체 공 휴 일 	누룽지죽 석박지⑨/토마토⑫	백김치국밥⑤⑥ 바나나	달걀데리야기섞음밥⑤⑥⑩ (닭고기:국내산) 석박지⑨	한 글 날 	
	점 심		찰쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ (닭고기:국내산) 사각어묵볶음⑤⑥ 브로컬리숙회 배추김치⑨	흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 돈육피망볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 우영조림⑤⑥ 근대나물 총각김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑨ (두부(콩):국내산) 삼치조림⑤⑥ 파래자반⑤ 참나물무침 열무김치		
	오후 간식		간장비빔국수⑤⑥ 우유②	칼국수⑤⑥⑩ 우유②	딸기잼식빵②⑤⑥ 우유②/파인애플		
	열량/단백질/칼슘		852.5/33.7/358.1	719.7/30.9/343.1	863.9/40.9/349.5		
추가 간식	우리쌀시리얼⑤/우유②		초코머핀①②⑤⑥/우유②	떠먹는요구르트②⑤⑩			
셋 째 주	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)*잔반 없는날*	15(목)	16(금)	
	오전 간식	당근스프②⑤⑥⑩ 핑거스틱①②⑤④	깍두기치즈섞음밥②⑤⑥⑨ 배	야채죽 열무김치/사과 시래기영양밥⑤⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 두부미소장국⑤ (두부(콩):국내산) 밤송송떡갈비⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 구이김 유기농주스 배추겉절이⑨	물만두국밥②⑤⑥⑩⑪ 배추김치⑨	곤드레섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	
	점 심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 애호박볶음⑤ 비타민나물 깍두기⑨	차조밥 무채국 오징어볶음⑤⑥⑦ (오징어:국내산) 실곤약초무침 가지나물 열무김치		찰쌀밥 열갈이된장국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑩ (닭고기:국내산) 명엽채조림⑤⑥ 오이생채 깍두기⑨	쌀밥 황태국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑨⑩ (돼지고기:국내산) 미역줄기볶음⑤⑥ 양배추된장무침⑤⑥ 열무김치	
	오후 간식	찐고구마 우유②	아란치니①②⑤⑥⑩⑪ 우유②	우동①②⑤⑥⑨ 우유②	강황탕수육⑤⑥⑩⑪ (돼지고기:국내산) 우유②	치즈케이크빵①②⑤⑥ 우유②	
	열량/단백질/칼슘	727.4/27.8/337.5	776.8/28.0/342.2	867.3/27.5/340.7	985.9/38.3/359.1	929.3/29.9/418.0	
	추가 간식	현미시리얼⑤/우유②	오븐에구운도넛①②⑤⑥⑩ 요구르트②	블루베리롤케이크 ①②⑤⑥/두유⑤	시리얼⑤/우유②	포도맛요플레②⑩	
	추가 간식						
넷 째 주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	
	오전 간식	누룽지죽 깍두기⑨/메론	개살국밥⑩ 배추김치⑨	뿌리채소섞음밥⑤⑥ 열무김치	표고버섯죽 배추김치⑨	소고기섞음밥⑤⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 총각김치⑨	
	점 심	현미밥 근대된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 청포묵무침⑤⑥ 숙간나물 배추김치⑨	쌀밥 맑은감자국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 비트무생채 숙음배추나물 오이소박이⑥	보리밥 애호박새우젓국⑨ 삼색계란찜① 베이컨양배추볶음 ①⑤⑥⑩⑪ (베이컨/돼지고기:외국산) 고구마순나물⑤⑥ 총각김치⑨	기장밥 달콤탕⑩ (닭고기:국내산) 동그랑땡⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 버터컬리플라워볶음 ②⑤⑥ 배생채 깍두기⑨	흑미밥 순살등뼈탕⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 두부카츠⑤⑥ 블루베리멸치볶음⑤ 취나물무침 석박지⑨	
	오후 간식	간장치킨②⑤⑥⑩⑪ (닭고기:국내산) 우유②	푸실리파스타②⑤⑥⑩⑪⑫ 우유②	모듬과일 (파인애플,사과,오렌지) 요거트②	단호박찜 우유②	꿀호떡②⑤⑥ 우유②	
	열량/단백질/칼슘	801.3/45.6/303.7	839.4/33.5/316.2	696.3/22.3/317.5	790.8/29.9/265.1	1076.4/38.2/360.6	
추가 간식	파운드케이크①②⑤⑥⑩ 딸기우유②	아몬드시리얼⑤/우유②	치즈스콘①②⑤⑥/우유②	초코패스트리빵①②④⑤⑥ 사과맛요구르트②	비요프②⑤⑥		
다 섯 째 주 <th>일자 / 요일</th> <th>26(월)</th> <th>27(화)</th> <th>28(수)*국 없는날*</th> <th>29(목)</th> <th>30(금)</th>	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수)*국 없는날*	29(목)	30(금)	
	오전 간식	양송이스프②⑤⑥⑩⑪ 모닝빵①②⑤⑥	김가루섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	어묵국밥⑤⑥ 배추김치⑨	하와이안섞음밥⑤⑥ 석박지⑨	알밤죽 백김치⑥/사과	
	점 심	찰쌀밥 배추된장국⑤⑥ 족찜⑤⑥⑩⑪ (돼지고기:국내산) 진미채볶음⑤⑥⑦ (오징어:패루산) 당근숙주나물무침 열무김치	쌀밥 다시마양파국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ (닭고기:국내산) 도토리묵&양념장⑤⑥ 치커리유자청무침 배추김치⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑪⑫ (소고기/육우:국내산) 등심돈까스⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 마카로니무침①⑤⑥⑩ 저당키위주스 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 새송이버섯볶음⑤ 상추된장무침⑤⑥ 배추겉절이⑨	수수밥 갈비탕⑤⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 온두부⑤ (두부(콩):국내산) 다시마튀각 비름나물 볶음김치⑤⑨	
	오후 간식	포자만두찜 ②⑤⑥⑩⑪⑫ 우유②	오곡시리얼⑤⑥/바나나 우유②	찜감자 우유②	크림스파게티②⑤⑥⑩ 우유②	우리쌀롤케이크①②⑤ 우유②	
	열량/단백질/칼슘	845.3/44.3/464.5	782.1/27.7/274.4	771.6/27.7/256.6	863.2/38.7/306.2	898.2/26.8/390.5	
추가 간식	소보로빵①②④⑤⑥ 요플레②⑩	갈릭크로와상①②④⑤⑥ 두유⑤	밀크요팡빵①②⑤⑥⑩ 우유②	두부도너츠②⑤⑥/우유②	떠먹는요구르트②⑤⑥		

• 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) ⑳참】

• 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 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.