2026년 11월 삼성전자광주어린이집 식단표

	일자 / 요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
첫째주	오전 간식	누룽지죽 석박지⑨/배	오징어국밥⑤⑥⑰ (오징어:국내산) 배추김치⑨	곤드레섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	참치야채죽⑯⑱ (참치/다랑어:원양산) 배추김치⑨/사과	파프리카섞음밥⑤⑥ 배추김치⑨
	점 심	쌀밥 애호박맑은국 돈육버섯불고기⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 감자채볶음⑤ 오이생채 배추김치⑨	수수밥 부추장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥⑯ (오리고기:국내산) 양념깻잎지⑤⑥ 숙주나물 열무김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 비엔나메추리알조림 ①⑤⑩⑫⑯ (돼지고기:국내산) 매실청무생채 곤대나물 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ (두부(콩):국내산) 닭갈비⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 사각어묵볶음⑤⑥ 청경채나물 석박지⑨	기장밥 돈육들깨탕⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 코다리무조림⑤⑥ (명태:러시아산) 연근조림⑤⑥ 브로컬리숙회 열무김치⑨
	오후 간식	김말이튀김⑤⑥⑯ 우유②	찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥ 우유②	양배추치즈전②⑤⑥ 우유②	밀크요팡빵①②⑤⑥⑯ 우유②
	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
	추가 간식	꿀호떡⑤⑥/요구르트②	시리얼⑤/우유②	초코칩링도넛①②⑤⑥⑯ 우유②	저당버터롤케익①②⑤⑥ 요구르트②	귀리요거트②
둘째주	일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수) *잔반없는날*	12(목)	13(금)
	오전 간식	양파스프②⑤⑥⑯ 크로와상①②⑤⑥	새우살죽⑤⑥⑨ 깍두기⑨/바나나	뿌리채소섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	만둣국밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 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
	오후 간식	잡채⑤⑥ 우유②	고로케②⑤⑥⑩ 우유②	볶음우동⑤⑥⑱ 우유②	단호박찜 우유②	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②
	열량/단백질/칼슘	910.1/40.7/290.9	868.4/34.5/336.6	839.6/29.4/340.5	770.5/33.0/373.4	801.0/31.0/260.8
	추가 간식	오레오오즈시리얼②⑤⑥⑩ 우유②	옥수수이야기빵①②⑤⑥ 요구르트②	사과잼크림소보로빵①②④⑤⑥ 우유②	딸기케이크빵①②⑤⑥/두유⑤	플레인요거트②
셋째주	일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
	오전 간식	누룽지죽 깍두기⑨/파인애플	소고기섞음밥⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 석박지⑨	시래기된장죽⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물국밥⑤ 배추김치⑨	김치치즈섞음밥 ②⑤⑥⑨/귤
	점 심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 닭살야채볶음⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 고구마조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 총각김치⑨	차조밥 쑥갓게살국⑤⑥⑧ 제육볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 들깨무나물 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 갈비탕⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 스크램블에그①⑤ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 오이참깨무침 열무김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑨ (두부(콩):국내산) 가자미구이⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 취나물무침 석박지⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 돈사태장조림⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 파래자반⑤ 실곤약무침 열무김치⑨
	오후 간식	부추전⑤⑥ 우유②	한입핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑯ 우유②	모듬과일 (오렌지,바나나,배) 요거트②	짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯ 우유②	카스텔라①②⑤⑥ 우유②
	열량/단백질/칼슘	759.8/31.4/328.9	823.6/33.8/280.8	834.4/28.3/257.2	958.8/35.9/367.4	877.8/36.8/311.1
	추가 간식	마드레느빵①②⑤⑥ 유산균음료②	시리얼⑤/우유②	치즈케이크빵①②⑤⑥ 초코우유②	통밀딸기잼샌드②⑤⑥ 두유⑤	비요뜨②⑤⑥
넷째주	일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수) *국없는날*	26(목)	27(금)
	오전 간식	양송이스프②⑤⑥⑭ 조각식빵②⑤⑥	유부섞음밥⑤⑥ 배추김치⑨/사과	닭무국밥⑮(닭고기:국내산) 배추김치⑨	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
	오후 간식	찐감자 슬라이스치즈②/우유②	베이컨크림스파게티 ②⑤⑥⑩⑮ (베이컨/돼지고기:외국산) 우유②	교자만두찜②⑤⑥⑩⑯ 우유②	호빵②⑤⑥ 우유②	우리쌀시리얼⑤ 우유②/파인애플
	열량/단백질/칼슘	811.6/30.7/356.5	947.8/38.7/364.9	893.5/35.7/236.1	738.6/24.4/298.9	755.3/36.5/283.6
	추가 간식	구겔호프빵①②⑤⑥⑯ 포도주스	바닐라크림크라운빵①②⑥ 우유②	바나나팬케이크①②⑤⑥ 요구르트②	시리얼⑤/우유②	생크림요거트②
다섯째주	일자 / 요일	30(월)				
	오전 간식	누룽지죽 깍두기⑨/귤				
	점 심	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 삼치조림⑤⑥ 다시마튀각 애호박볶음⑤ 배추김치⑨				
	오후 간식	비빔국수⑤⑥ 우유②				
	열량/단백질/칼슘	767.2/31.6/276.1				
	추가 간식	고구마팡빵①②⑤⑥⑯ 우유②				

< 원산지 표시사항>

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, 씻은 김치 포함) : 국내산

- 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 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.