

일자/요일		알레르기 안내사항		1 (목)	2 (금)
오전간식	1.쌀(백미):국내산 (밥, 죽, 누룽지 포함.) 2.현미, 흑미, 찰쌀(찰쌀가루), 보리, 기장, 차조, 수수 기타잡곡류:국내산 3.배추김치 (배추,고춧가루:국내산) (국, 찌개, 걸절이 포함.) 4.백김치(배추:국내산) 5.그 외 김치류(고춧가루:국내산)	*식품알레르기로부터 영유아의 건강을 보호하기 위해 식단표의 메뉴별 첨가된 알레르기 유발 물질을 번호로 표기하여 제공합니다.* <알레르기 유발식품> 계란 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤콩 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개(홍합,굴,전복 등) ⑲갯 ⑳기타		계란국밥①⑤⑥/깍두기⑨	참치섞음밥⑤⑥⑯⑰ (참치/가다랑어:원양산) 열무김치/배
점심				쌀밥 순두부국⑤ (두부(콩):국내산) 몽골리안비프⑤⑥⑯⑰ (소고기/육우:국내산) (소고기/육우:국내산) 울방개묵무침⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리단호박볶음①②⑤ (오리고기:국내산) 쌈무③ 갯잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				스마일감자튀김⑤/우유② 오렌지	후래쉬빈①②⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘				846.6/26.5/323.0	912.3/26.1/379.6
일자/요일	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)
오전간식	개천절 대체공휴일	누룽지죽/석박지⑨ 토마토⑫	백김치국밥⑤⑥/바나나	달걀데리야끼섞음밥⑤⑥⑯ (달걀고기:국내산)/석박지⑨	한글날
점심		찰쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑯ (닭고기:국내산) 사각어묵볶음⑤⑥ 브로컬리숙회 배추김치⑨	흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 돈육피망볶음⑤⑥⑯ (돼지고기:국내산) 우엉조림⑤⑥ 근대나물 총각김치⑨	기장밥 청국장짜개⑤⑥ (두부(콩):국내산) 삼치조림⑤⑥ 파래자반 참나물무침 열무김치	
오후간식		수제비⑤⑥/우유②	간장비빔국수⑤⑥/우유②	달기잼식빵②⑤⑥/우유② 파인애플	
열량/단백질/칼슘		854.8/31.6/358.5	726.6/28.9/348.0	868.8/38.8/352.3	
일자/요일	12 (월)	13 (화)	14 (수) 잔반없는날	15 (목)	16 (금)
오전간식	당근스프②⑤⑥⑯⑰ 치즈후래쉬빵①②⑤⑥⑯	깍두기치즈섞음밥②⑤⑥⑨ 배	야채죽/열무김치 사과	물만두국밥②⑤⑥⑯⑰ 배추김치⑨	곤드레섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨
점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 애호박볶음⑤ 비타민나물 깍두기⑨	기장밥 무채국 오징어볶음⑤⑥⑯ (오징어:국내산) 실곤약초무침 가지나물 열무김치	시래기영양밥⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 두부미소장국⑤ (두부(콩):국내산) 밤송송떡갈비⑤⑥⑯ (돼지고기:국내산) 구이김 유기농주스 배추겉절이⑨	찰쌀밥 열갈이된장국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑯ (달걀고기:국내산) 명엽채조림⑤⑥ 오이생채 깍두기⑨	쌀밥 황태국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑯⑰ (돼지고기:국내산) 미역줄기볶음⑤⑥ 양배추된장무침⑤⑥ 열무김치
오후간식	편고구마/우유②	아란치니①②⑤⑥⑯⑰/우유②	우동①②⑤⑥⑯/우유②	강황당수육⑤⑥⑯⑰ (돼지고기:국내산)/우유②	치즈케이크빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	719.1/26.8/335.6	783.2/26.1/346.7	874.3/27.5/347.7	992.8/36.3/364.0	936.2/29.9/425.0
일자/요일	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)
오전간식	누룽지죽/깍두기⑨ 메론	게살국밥⑧/배추김치⑨	뿌리채소섞음밥⑤⑥ 열무김치	표고버섯죽/배추김치⑨	소고기섞음밥⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 총각김치⑨
점심	현미밥 근대된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 청목무침⑤⑥ 쪽가나물 배추김치⑨	쌀밥 맑은감자국 돼지갈비찜⑤⑥⑯ (돼지고기:국내산) 비트무생채 숙음배추나물 오이소박이⑥	찰쌀밥 애호박새우젓국⑨ 삼색계란찜① 베이컨양배추볶음⑤⑥⑯⑰ (베이컨/돼지고기:외국산) 고구마순나물⑤⑥ 총각김치⑨	기장밥 닭곰탕⑯ (닭고기:국내산) 동그랑땡⑤⑥⑯ (돼지고기:국내산) 버터칼리플라워볶음②⑤⑥ 배생채 깍두기⑨	흑미밥 순살등뼈탕⑤⑥⑯ (돼지고기:국내산) 두부카즈⑤⑥ 크랜베리멸치볶음⑤ 취나물무침 석박지⑨
오후간식	간장치킨②⑤⑥⑯⑰ (달걀고기:국내산)/우유②	푸실리파스타②⑤⑥⑯⑰ 우유②	모듬과일/요거트② (파인애플,사과,오렌지)	단호박찜/우유②	꿀호떡②⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	736.3/33.3/286.6	846.2/33.5/323.0	686.0/19.7/314.1	797.7/27.9/270.0	1082.9/36.1/364.6
일자/요일	26 (월)	27 (화)	28 (수) 국 없는날	29 (수)	30 (금)
오전간식	양송이스프②⑤⑥⑯⑰ 버터롤빵②⑤⑥	김가루섞음밥⑤⑥/총각김치⑨	어묵국밥⑤⑥/배추김치⑨	하와이안섞음밥⑤⑥/석박지⑨	알밤죽/백김치⑥ 사과
점심	찰쌀밥 배추된장국⑤⑥ 족찜⑤⑥⑯⑰ (돼지고기:국내산) 진미채볶음⑤⑥⑯ (오징어:페루산) 당근숙주나물무침 열무김치	쌀밥 다시마양파국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑯ (닭고기:국내산) 도토리묵&양념장⑤⑥ 치커리유채무침 배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑯⑰⑱ (소고기/육우:국내산) 등심돈까스⑤⑥⑯ (돼지고기:국내산) 마카로니무침①⑤⑥ 저당키위주스 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 수육⑤⑥⑯ (돼지고기:국내산) 새송이버섯볶음⑤ 상추된장무침⑤⑥ 배추겉절이⑨	수수밥 갈비탕⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 온두부⑤ (두부(콩):국내산) 다시마튀각 비름나물 볶음김치⑤⑥
오후간식	포자만두찜②⑤⑥⑯⑰ 우유②	시리얼⑤/바나나 우유②	편감자/우유②	크림스파게티②⑤⑥⑯ 우유②	우리쌀물케이크①②⑤/우유②
열량/단백질/칼슘	845.3/44.3/464.5	789.8/27.7/281.4	778.6/27.7/263.6	864.4/36.1/288.3	905.2/26.8/397.5
*삼성어린이집에서는 건강한 식생활을 위하여 저염식,저당식을 실시하고 있으며, 국의 염도는 0.5%이하입니다. 위 식단은 직장삼성어린이집 공동식단이며 식단 및 원산지는 식자재 수급현황에 따라 변동될 수 있습니다.			*각 메뉴는 연령에 맞는 크기로 조절되며, <김치류> -영아반(만1,2세)는 발달특성에 따른 식단제공으로 모든 김치류가 백김치로 제공됩니다. **어린이백김치 1회제공량:25g 열량:6.0kcal 단백질:0.2g 칼슘:0.0g입니다.** *식단의 특정식품 알레르기가 있는 어린이는 사전에 담임선생님 또는 영양사에게 알려주시기 바랍니다.		

