삼성SDI울산어린이집

2026 년 11 월 공동식단표

영양사 김혜원

일자/요일	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)
오전간식	누룽지죽/석박지⑨ 배	오징어국밥⑤⑥⑰/배추김치⑨ (오징어:국내산)	곤드레섞음밥⑤⑥/총각김치⑨	참치야채죽⑯⑱/배추김치⑨ (참치/다랑어:원양산)/사과	파프리카섞음밥⑤⑥ 배추김치⑨
점심	쌀밥 애호박맑은국 돈육버섯불고기⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 감자채볶음⑤ 오이생채 배추김치⑨	수수밥 부추장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥⑯ (오리고기:국내산) 양념깻잎지⑤⑥ 숙주나물 열무김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 비엔나메추리알조림 ①⑤⑥⑩⑮⑯ (돼지고기:국내산) 매실청무생채 근대나물 배추김치⑨	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
열량/단백질/칼슘	742.0/26.2/263.0	848.3/28.0/361.3	822.1/27.3/358.7	841.2/35.7/421.2	912.7/34.8/350.9
일자/요일	9 (월)	10 (화)	11 (수) *잔반없는날*	12 (목) *생일잔치*	13 (금)
오전간식	양파스프②⑤⑥⑮⑯ 버터롤빵②⑤⑥	새우살죽⑤⑥⑨/깍두기⑨ 바나나	뿌리채소섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	만둣국밥②⑤⑥⑩⑯ 열무김치⑨	멸치섞음밥⑤/석박지⑨ 토마토⑫
점심	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 돈육주꾸미볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) (주꾸미:베트남산) 쌈무⑬ 느타리버섯볶음⑤ 배추겉절이⑨
오후간식	잡채⑤⑥/우유②	고로케②⑤⑥⑩/우유②	볶음우동⑤⑥⑱/우유②	단호박찜/우유②	후레쉬번①②⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	867.2/40.0/323.5	921.0/35.2/364.1	848.6/28.6/373.8	773.7/31.4/424.4	810.1/30.2/294.1
일자/요일	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)
오전간식	누룽지죽/깍두기⑨ 파인애플	소고기섞음밥⑤⑥⑯/석박지⑨ (소고기/육우:국내산)	시래기된장죽⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물국밥⑤/배추김치⑨	김치치즈섞음밥②⑤⑥⑨/귤
점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 닭살야채볶음⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 고구마조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 총각김치⑨	흑미밥 쑥갓게살국⑤⑥⑧ 제육볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 들깨무나물 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 갈비탕⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 스크램블에그①⑤ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 오이참깨무침 열무김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤ (두부(콩):국내산) 가자미구이⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 취나물무침 석박지⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 돈사태장조림⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 파래자반 실곤약무침 열무김치⑨
오후간식	부추전⑤⑥/우유②	한입핫도그①②⑤⑥⑩⑯ 우유②	모듬과일(오렌지,바나나,배) 요거트②	짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯/우유②	카스텔라①②⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	772.9/30.6/356.6	832.5/32.8/314.3	738.3/27.7/300.9	961.1/34.2/400.6	893.7/36.1/367.6
일자/요일	23 (월)	24 (화)	25 (수) *국없는날*	26 (목)	27 (금)
오전간식	양송이스프②⑤⑥⑮⑯ 조각식빵②⑤⑥	유부섞음밥⑤⑥/배추김치⑨ 사과	닭무국밥⑮/배추김치⑨ (닭고기:국내산)	크래미섞음밥①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨	단호박죽/백김치
점심	쌀밥 파송송계란국①⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯⑱ (소고기/육우:국내산) 가지볶음⑤⑥ 컬리플라워무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 멸치볶음⑤ 삼색초무침⑤ 열무김치⑨	하이라이스②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (소고기/육우:국내산) 새우링튀김①⑤⑥⑨ 올방개묵무침⑤⑥ 샤인머스캣주스 석박지⑨	찹쌀밥 미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑱ (두부(콩):국내산) 새송이버섯볶음⑤ 참나물무침 총각김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 바비큐폭참⑤⑩⑫⑬ (돼지고기:국내산) 진미채조림⑤⑥⑰ (오징어:페루산) 열무나물 배추겉절이⑨
오후간식	찐감자/슬라이스치즈②/우유②	베이컨크림수제비②⑤⑥⑩⑮ (베이컨/돼지고기:외국산) 우유②	교자만두찜⑤⑥⑩⑯⑱/우유②	호빵②⑤⑥/우유②	우리쌀시리얼⑤ 우유②/파인애플
열량/단백질/칼슘	812.3/30.7/360.3	937.2/37.0/420.2	892.8/34.7/269.4	751.7/23.7/326.7	759.0/35.5/315.4
일자/요일	30 (월)	원산지 표기사항 안내		식품 알레르기 안내	
오전간식	누룽지죽/깍두기⑨/귤				
점심	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 삼치조림⑤⑥ 다시마튀각 애호박볶음⑤ 배추김치⑨	1,쌀(백미):국내산 (밥, 죽, 누룽지 포함.) 2,현미, 흑미, 찹쌀(찹쌀가루), 보리, 기장, 차조, 수수 기타잡곡류:국내산 3,배추김치 (배추,고춧가루:국산) 배추김치로 조리한 반찬, 찌개, 탕, 국 및 겉절이, 백김치 포함:국산 4, 그 외 김치류(고춧가루:국산)		*식품알레르기로부터 영유아의 건강을 보호하기 위해 식단표의 메뉴별 첨가된 알레르기 유발 물질을 번호로 표기하여 제공합니다.* <알레르기 유발식품> ①계란 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤콩 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개(홍합,굴,전복 등) ⑲잣 ⑳기타	
오후간식	비빔국수⑤⑥/우유②				
열량/단백질/칼슘	776.3/30.7/309.3				

*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.(알레르기 번호 없음.)
*식단의 특정식품 알레르기가 있는 어린이는 사전에 담임선생님 또는 영양사에게 알려주시기 바랍니다.