

2026년 10월 식단표

일자 / 요일	• 어린이집에서는 쌀 (밥, 죽, 누룽지 포함): 국내산, 현미, 흑미, 찰쌀(쌀기루) 국내산 , 「배추김치(배추·국내산, 고춧가루·국내산/배추김치로 조리한 반찬, 찌개, 탕 및 겉절이, 백김치, 씻은 김치 포함):국내산」 을 사용합니다. • 위 식단의 특정식품 알레르기가 있는 아동은 사전에 담임교사와 영양사에게 알려주시기 바랍니다. <알레르기 유발식품 19가지: ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣】 • 삼성어린이집에서는 건강한 식생활을 위해 저당식과 저염식(국 염도 0.5%이하, 월 1회 국 없는 날)을 실시하고 있습니다. • 위 식단은 지역 삼성어린이집 공동식단이며, 식단 및 원산지는 식자재 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다.			1(목)	2(금)	3(토)
오전 간식				누룽지죽/깍두기⑨	멜론/우유②	
점 심				쌀밥 미역국⑤⑥ 닭다리살갈비구이⑤⑥⑬⑭ (닭고기:국내산) 콩나물무침⑤ 무생채 배추김치⑨	흑미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 주꾸미당면볶음⑤⑥ (주꾸미:베트남산) 새송이버섯조림⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	
오후 간식				모듬과일/우유② (바나나,사과,오렌지,파인애플)	굴림만두①②⑤⑥⑩⑬	
열량/단백질/칼슘				674.3/25.9/299.9	688.7/31.6/284.6	
일자 / 요일	5(월)	6(화)	7(수) 수.다.날	8(목)	9(금)	10(토)
오전 간식		사과/우유②	당근스프②⑤⑥⑬⑭	배/우유②		에그타르트①②⑤⑥⑬ /우유②
점 심		기장밥 복숭아국⑤⑥ 돈육볶음②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ ⑯ (돼지고기:국내산) 미역줄기볶음⑤⑥ 실곤약무침 석박지⑨	소보로비빔밥⑤⑥⑬ (소고기/육우:국내산) 쪽파된장국⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 참나물무침 짜먹는요구르트② 열무김치⑨	쌀밥 동태찌개⑤⑥ (명태:러시아산) 두부조림⑤⑥ (두부/콩:국내산) 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 오이생채 배추김치⑨		목살필라프⑤⑥⑩⑬ (돼지고기:국내산) 팽이국⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식		메밀은소바③⑤⑥	찐고구마/우유②	가을호박전⑤⑥/식혜		
열량/단백질/칼슘		626.3/30.9/484.1	788.4/22.4/472.2	708.6/26.7/290.2		592.8/20.8/394.7
일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)	17(토)
오전 간식	샤인머스켓/우유②	밤크림스프②⑤⑥⑬⑭	우리쌀프레이크⑤ /우유②	단감/우유②	배/두유⑤	키위/우유②
점 심	수수밥 어린이육개장⑤⑥⑬ (소고기/육우:국내산) 가자미조림⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨	쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈사태조림⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 취나물볶음⑤⑥ 치커리유자청무침 배추김치⑨	소고기유니장밥 ②⑤⑥⑩⑬⑭ (소고기/육우:국내산) 명엽채볶음⑤⑥ 토마토양파무침⑫ 청경채나물 유기농주스 깍두기⑨	참쌀밥 어린이김치국⑤⑥⑨ 당근부추계란찜① 브로컬리무침 깻잎나물⑤⑥ 총각김치⑨	참쌀밥 돈등뼈탕⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 메추리알조림①⑤⑥ 쪽파김무침⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	규동⑤⑥⑬ (소고기/육우:국내산) 유부장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	파르팔레 까르보나라파스타 ②⑤⑥⑬⑭	시나몬토스트①②⑤⑥ /우유②	어묵탕⑤⑥⑧⑬	베이컨채소볶음밥⑤⑥⑩ (베이컨/돼지고기:외국산)	오징어잡채⑤⑥⑰ (오징어:국내산)	
열량/단백질/칼슘	659.6/29.4/295.8	702.6/28.6/323	633.8/23.3/280.5	646.8/23.0/358.3	673.7/33.7/341.4	436.0/17.5/268.8
일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수) 수.다.날	22(목)	23(금)	24(토)
오전 간식	배/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥ (두부/콩:국내산)	호상요구르트②	오렌지/우유②	콩나물김치죽⑤⑨	미숫가루우유②⑤⑥
점 심	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑬ (닭고기:국내산) 가지조림⑤⑥ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 느타리버섯나물⑤⑥ 마카로니샐러드①②⑤ ⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은무국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ &돈가스소스⑤⑥⑩⑬⑭ (돼지고기:국내산) 숙주무침 아보카도치즈샐러드②& 오리엔탈소스⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 어린이청국장국⑤⑥ (두부/콩:국내산) 삼치조림⑤⑥ 우무묵무침⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 총각김치⑨	쌀밥 감자양파국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ (소고기/육우:국내산) 사과도라지무침 시금치나물 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	게살볶음밥⑤⑥⑧/보리차	감자맛탕⑤/우유②	복주머니담심②⑤⑥⑩⑬	잔치국수⑤⑥	찐단호박/우유②	
열량/단백질/칼슘	670.5/27.2/283.1	716.8/31.5/261.8	710.3/32.0/307.8	607.8/30.4/334.3	640.2/29.2/322.7	355.4/14.3/215.9
일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전 간식	샤인머스켓/우유②	양송이스프②⑤⑥⑬⑭	야채죽	롤치즈스프②⑤⑥⑬⑭	타락죽②	혼합시리얼/우유
점 심	수수밥 배추된장국⑤⑥ 닭살칠리볶음⑤⑥⑬ (닭고기:국내산) 연근조림⑤⑥ 미나리나물 석박지⑨	쌀밥 소고기표고탕국⑤⑥⑬ (소고기/육우:국내산) 마파두부⑤⑥⑩⑬ (돼지고기:국내산) (두부/콩:국내산) 감자채볶음⑤ 다시마부각 배추김치⑨	쌀밥 시래기국⑤⑥ 사과수육⑤⑥⑩⑬ &우리쌀장⑤ (돼지고기:국내산) 양상추샐러드 &흑임자드레싱①⑤⑥ 근대나물 석박지⑨	쌀밥 호박새우젓국⑤⑥⑨ 돈사태된장조림⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 삼색초무침①⑤⑥⑧⑩ 비타민나물 총각김치⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 훈제오리찜②⑤⑥⑬ (오리고기:국내산) 컬리플라워볶음⑤ 비트무쌈⑩ 배추김치⑨	닭칼국수⑤⑥⑬ (닭고기:국내산) 배추김치⑨ 단감
오후 간식	삼색새우볶음밥⑤⑥⑨	츄러스①⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	미니꿀호떡②⑤⑥ /우유②	찐고구마/우유②	
열량/단백질/칼슘	755.3/30.6/263.0	793.8/25.1/267.7	659.3/32.6/249.8	671.7/31.1/344.4	760.9/21.9/271.3	418.5/15.1/234.4

* 수.다.날 : 수요일은 다 먹는 날! 나를 위해, 지구를 위해 음식을 남기지 않도록 실천하는 날!