2026년 11월 식단표

일자 / 요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전 간식	배 우유②	시리얼⑤ 우유②	참깨죽	사과 우유②	머쉬룸스프②⑤⑥⑮⑯	잣죽⑲
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 코다리엿장조림⑤⑥ (명태:러시아산) 청포묵무침⑤⑥ 오이생채 배추김치⑨	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 바베큐폭찹⑤⑥⑩⑫⑬ (돼지고기:국내산) 단감당근라페 시금치나물 석박지⑨	찹쌀밥 닭곰탕⑮ (닭고기:국내산) 두부조림⑤⑥ (두부/콩:국내산) 어묵파프리카볶음⑤⑥ 시래기나물⑤ 깍두기⑨	차조밥 갈비탕⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 김치참치볶음⑤⑨ (참치/가다랑어:원양산) 우엉조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 총각김치⑨	쌀밥 계란국①⑤⑥ 낙지새우볶음⑤⑥⑨ (낙지:베트남산) 건파래자반⑤ 치커리유자청무침 배추김치⑨	제주식고기국수⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 짜먹는요구르트② 배추김치⑨
오후 간식	우동①⑤⑥⑯	부추전⑤⑥ 매실차	찐단호박 우유②	팝만두강정 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	바나나팬케이크②⑤⑥ 우유②	
열량/단백질/칼슘	580.8/29.1/308.4	682.5/25.9/227.8	671.8/29.3/259.9	697.8/24.8/369.9	683.3/28.3/312.1	410.8/18.4/186.4
일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수) 수.다.날	12(목)	13(금)	14(토)
오전 간식	샤인머스캣 우유②	토마토⑫ 우유②	호상요구르트②	배 우유②	감귤 우유②	골드키위 우유②
점심	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥⑯ (오리고기:국내산) 연근조림⑤⑥ 참나물무침 석박지⑨	기장밥 꽹이버섯맑은국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 가지조림⑤⑥ 브로컬리참깨소스무침 ①⑤ 석박지⑨	쌀밥 실파장국⑤⑥ 수제치킨가스①⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) &허니머스타드소스①⑤ 그린샐러드 &발사믹드레싱⑤⑬ 파인애플 깍두기⑨	보리밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박볶음⑤ 삼색초무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	쌀밥 돈등뼈탕⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 아보카도계란찜① 크랜베리멸치볶음⑤ 양배추무침 석박지⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 미소국⑤ 배추김치⑨
오후 간식	참치볶음밥⑤ (참치/가다랑어:원양산) 둥굴레차	잡채⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤⑥ 보리차	칼국수⑤⑥	쌀국수⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산)	
열량/단백질/칼슘	836.8/26.6/260.0	614.5/24.1/275.7	714.0/26.9/252.3	709.7/28.2/321.9	725.7/36.1/400.9	414.0/15.3/198.0
일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)국 없는 날	19(목)	20(금)	21(토)
오전 간식	배 우유②	콘크림스프②⑤⑥⑮⑯	새우살죽⑨	순두부⑤&양념장⑤⑥ (두부/콩:국내산)	그래놀라⑤⑥ 우유②	삶은계란① 우유②
점심	수수밥 안매운김칫국⑨ 소불고기⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 실곤약무침 숙주나물 총각김치⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 꽃맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 무나물⑤ 배추김치⑨	바몬드카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ (돼지고기:국내산) 납작떡갈비 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ (돼지고기:국내산) (소고기:국내산) 새송이버섯볶음⑤⑥ 오이부추무침 유기농요구르트② 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 오향장육⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 쌈무⑬ 열무나물 배추김치⑨	쌀밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ (오징어:국내산) 마파두부⑤⑥⑩⑱ (두부/콩:국내산) (돼지고기:국내산) 쪽파김무침⑤⑥ 얼갈이나물 깍두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	샤오롱바오⑤⑥⑩⑯⑱ 우유②	찐고구마 우유②	찐감자 우유②	스마일감자튀김⑤ &케찹⑫ 오렌지주스	
열량/단백질/칼슘	675.2/26.1/263.2	631.8/34.1/294.8	826.8/25.7/245.1	618.0/34.7/312.0	696.0/26.3/303.7	317.8/16.6/227.7
일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수) 수.다.날	26(목)	27(금)	28(토)
오전 간식	샤인머스캣 우유②	호상요구르트②	핑거스틱①②⑤⑥ 우유②	감귤 슬라이스치즈②	누룽지죽 깍두기⑨	마들렌①②⑥ 우유②
점심	흑미밥 무채국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 푸실리파스타 ②⑤⑥⑫⑮⑯ 청경채나물 배추김치⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 취나물볶음⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 총각김치⑨	소고기영양밥⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 배추된장국⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 김구이 플럼주스 깍두기⑨	기장밥 순두부국⑤⑥ (두부/콩:국내산) 훈제오리볶음②⑤⑥⑭ 도토리묵무침⑤⑥ 근대나물 배추김치⑨	쌀밥 황태국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 다시마튀각⑤ 비타민나물 배추김치⑨	삼색볶음밥⑤⑥ 다시마채국⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	어묵탕⑤⑥⑧⑯	치즈후레쉬팡①②⑤⑥⑯ 우유②	복주머니딤섬②⑤⑥⑩⑯	찐단호박 우유②	소보로빵①②④⑤⑥ 우유②	
열량/단백질/칼슘	677.2/31.4/311.3	807.2/34.2/346.9	829.3/34.9/296.1	732.7/27.7/470.8	724.6/35.4/350.7	512.5/12.6/299.1
일자 / 요일	30(월)					
오전 간식	파인애플 우유②					
점심	쌀밥 시금치국⑤⑥ 찹스테이크⑤⑥⑫⑯ (소고기/육우:국내산) 느타리버섯볶음⑤⑥ 토마토양파무침⑫ 배추김치⑨					
오후 간식	바질크림뇨끼 ②⑤⑥⑮					
열량/단백질/칼슘	674.6/23.1/242.5					

• 어린이집에서는「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」을 사용합니다.

• 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 2회 잔반 없는 날을 운영하고 있습니다.

• 위 식단은 지역 삼성어린이집 공동식단이며, 식단 및 원산지는 식자재 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다.

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