

2026년 10월 삼성직장어린이집 공동식단표

담당	원장

첫 째 주	일자 / 요일			1(목)	2(금)	
	오전 간식	<원산지표시> •어린이집에서는 「쌀(밥, 즉, 누룽지 포함):국내산, 「현미, 흑미, 찹쌀(찹쌀가루):국내산, 「배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산 / 배추김치로 조리한 반찬, 찌개, 탕 및 겉절이, 백김치 포함): 국내산」 「대체식 연두부(두부(콩):국내산)」을 사용합니다.	<알레르기 표시> •식단의 특정식품 알레르기가 있는 아동은 사전에 담임교사에게 알려주시기 바랍니다 •알레르기 아동에게 대체식 또는 유발식품을 제외한 제거식 제공 「육류-연두부, 채소-김」 【알레르기 유발식품 19가지 :①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 홍합, 전복 포함) ⑳자른기타】 •대체식/제거식은 빨간색 으로 표기 / 건강과일 <과일명>으로 표기 •영아반은 김치류 제공 시 백김치로 대체/ 소스류는 제공되지 않습니다. •열량표기는 오전간식,중식,오후간식만 포함되어 있습니다.	계란국밥①⑤④ 깍두기⑦ 쌀밥 순두부국⑤(두부(콩):국내산) 몽골리안비프③⑤④⑥⑧⑩ (소고기/육우:국내산) 올방개묵무침⑤④ 청경채나물 배추김치⑨ 스마일감자튀김⑤&오렌지 우유② 엑상요쿠르트② 돈육김치석유팜⑤④⑥⑩ (돼지고기:국내산)/열무김치 839.6/26.5/316.0	참치석유팜⑤④(참치/다량어:원양산) 열무김치/배 현미밥 아욱된장국⑤④ 훈제오리단호박볶음②⑤ (오리고기:국내산) 쌈무⑩ 깻잎순나물⑤④ 배추김치⑨ 후래쉬반①②⑤④ 우유② 엑상요쿠르트②(1세:우유②) 소고기무국밥⑥ (소고기/육우:국내산)/배추김치⑨ 912.3/28.2/375.3	
	점심					
	오후 간식					
	추가 간식					
	저녁식					
	열량/단백질/칼슘					
둘 째 주	일자 / 요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
	오전 간식		누룽지죽 석박지⑨/ 토마토⑩	백김치국밥⑤④ 바나나	달걀데리야끼석유팜⑤④⑥⑩ (닭고기:국내산)/석박지⑨	
	점심	대체공휴일	참쌀밥 유부맑은국⑤④ 닭갈비⑤④⑥(닭고기:국내산) 사각어묵볶음⑤④ 브로컬리숙회 배추김치⑨	흑미밥 소고기미역국⑤④⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 돈육파망볶음⑤④⑥⑩ (돼지고기:국내산) 우영조림⑤④ 근대나물 총각김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤④⑥⑩ (두부(콩):국내산) 삼치조림⑤④ 파래자반 참나물무침 열무김치	한글날
	오후 간식		수제비⑤④ 우유②	간장비빔국수⑤④ 우유②	딸기잼식빵②⑤④ 우유②<샤인머스켓>	
	추가 간식		엑상요쿠르트②	엑상요쿠르트②(1세:우유②)	엑상요쿠르트②	
	저녁식		돈까스덮밥⑤④⑥⑩ (돼지고기:국내산)/백김치	멸치야채석유팜⑤④ 석박지⑨	육개장⑩ (소고기/육우:국내산)/열무김치	
	열량/단백질/칼슘		852.5/33.7/358.1	719.7/30.9/343.1	863.9/40.9/349.5	
셋 째 주	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
	오전 간식	당근스프②⑤④⑥⑩ 핑거스틱①②⑤④ <샤인머스켓>	깍두기치즈석유팜②⑤④⑥⑩ 배	야채죽 열무김치/사과	물만두국밥②⑤④⑥⑩ 배추김치⑨	곤드레석유팜⑤④ 총각김치⑨
	점심	쌀밥 열무된장국⑤④ 소고기배추찜⑤④⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 애호박볶음⑤ 비타민나물 깍두기⑨	차조밥 무채국 오징어볶음⑤④⑥⑩ (오징어:국내산) 실곤약조무침 가지나물 열무김치	시래기영양밥⑤④⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 두부미소장국⑤(두부(콩):국내산) 떡갈비⑤④⑥(돼지고기:국내산) 구이김 유기농주스 배추겉절이⑨	참쌀밥 열갈이된장국⑤④ 달걀채소볶음⑤④⑥⑩ (닭고기:국내산) 명면채조림⑤④ 오이생채 깍두기⑨	쌀밥 황태국⑤④ 돈육두부찌기⑤④⑥⑩⑩ (돼지고기:국내산) 미역출기볶음⑤④ 양배추된장무침⑤④ 열무김치
	오후 간식	편고구마 우유②	아란치니①②⑤④⑥⑩ 우유②	우동①②⑤④⑥⑩ 우유②	강황탕수육⑤④⑥⑩(돼지고기:국내산) 우유②	치즈케이크빵①②⑤④ 우유②
	추가 간식	엑상요쿠르트②(1세:우유②)	엑상요쿠르트②	엑상요쿠르트②(1세:우유②)	엑상요쿠르트②	엑상요쿠르트②(1세:우유②)
	저녁식	잡채덮밥⑤④ (소고기/육우:국내산)/깍두기⑨	오므라이스①②⑤④ 열무김치	대구쫄갓국밥 배추김치⑨	소고기숙주석유팜⑤④⑥⑩(소고기/육우:국내산)/총각김치⑨/바나나	간장두부덮밥⑤④ (두부/콩:국내산)/토마토⑩
	열량/단백질/칼슘	727.4/27.8/337.5	776.8/28.0/342.2	867.3/27.5/340.7	985.9/38.3/359.1	929.3/29.9/418.0
넷 째 주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
	오전 간식	누룽지죽 깍두기⑨/메론	개살국밥⑩ 배추김치⑨<배>	부리채소석유팜⑤④ 열무김치	표고버섯죽 배추김치⑨	소고기석유팜⑤④⑥⑩ (소고기/육우:국내산)/총각김치⑨
	점심	현미밥 근대된장국⑤④ 소불고기⑤④⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 청포묵무침⑤④ 숙갓나물 배추김치⑨	쌀밥 맑은감자국 돼지갈비찜⑤④⑥⑩ (돼지고기:국내산) 비트무생채 숙음배추나물 오이소박이④	보리밥 애호박새우젓국⑨ 상색개란찜① 베이컨양배추볶음①⑤④⑥⑩ (베이컨/돼지고기:외국산) 고구마순나물⑤④ 총각김치⑨	기장밥 닭곰탕⑤(닭고기:국내산) 동그랑땡⑤④⑥(돼지고기:국내산) 버터컬리플라워볶음②⑤④ 배생채 깍두기⑨	흑미밥 순살등뼈탕⑤④⑥⑩ (돼지고기:국내산) 두부카츠①⑤④⑥⑩ 블루베리멸치볶음⑤ 취나물무침 석박지⑨
	오후 간식	간장치킨①⑤④⑥ (닭고기:국내산) 우유②	푸실리파스타②⑤④⑥⑩⑤④ 우유②	모듬과일⑩ 우유②	단호박찜 우유②	꿀호떡②⑤④ 우유②
	추가 간식	엑상요쿠르트②(1세:우유②)	엑상요쿠르트②	엑상요쿠르트②(1세:우유②)	엑상요쿠르트②(1세:우유②)	엑상요쿠르트②
	저녁식	들깨미역국밥 배추김치⑨	짜장덮밥②⑤④⑥⑩⑤④ (소고기/육우:국내산)/열무김치	오징어무국밥⑩ (오징어:국내산)/배추김치⑨	훈제오리석유팜⑤④(오리고기:국내산)/총각김치⑨/토마토⑩	크래미야채석유팜⑤④ 석박지⑨/바나나
	열량/단백질/칼슘	801.3/45.6/303.7	839.4/33.5/316.2	696.3/22.3/317.5	790.8/29.9/265.1	1076.4/38.2/360.6
다 섯 째 주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
	오전 간식	양송이스프②⑤④⑥⑩ 모닝빵①②⑤④ <샤인머스켓>	김가루석유팜⑤④ 총각김치⑨	어묵국밥⑤④ 배추김치⑨	하와이안석유팜⑤④ 석박지⑨	알밤죽 백김치⑥/사과
	점심	참쌀밥 배추된장국⑤④ 꼭창⑤④⑥⑩(돼지고기:국내산) 진미채볶음⑤④⑥⑩(오징어:페루산) 당근숙주나물무침 열무김치	쌀밥 다시마양파국⑤④ 찜닭⑤④⑥(닭고기:국내산) 도토리묵&양념장⑤④ 치커리유자청무침 배추김치⑨	카레라이스②⑤④⑥⑩⑤④⑩⑩ (소고기/육우:국내산) 등심돈까스⑤④⑥(돼지고기:국내산) 마카로니우침①⑤④ 저당기워주스 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤④ 수육⑤④⑥(돼지고기:국내산) 새송이버섯볶음⑤④ 상추된장무침⑤④ 배추겉절이⑨	수수밥 갈비탕⑤④⑥⑩(소고기/육우:국내산) 온두부⑤(두부(콩):국내산) 다시마튀김 비름나물 볶음김치⑤⑨
	오후 간식	포자만두찜②⑤④⑥⑩⑤④⑩ 우유②	오곡시리얼⑤④/바나나 우유②	찐감자 우유②	크림스파게티②⑤④⑥⑩⑩ 우유②	우리쌀롤케이크①②⑤④ 우유②
	추가 간식	엑상요쿠르트②(1세:우유②)	엑상요쿠르트②	엑상요쿠르트②(1세:우유②)	엑상요쿠르트②(1세:우유②)	엑상요쿠르트②
	저녁식	소불고기덮밥⑤④⑥⑩ (소고기/육우:국내산)/총각김치⑨	백팍홍국밥⑤④⑥⑩(오징어:국내산) 배추김치⑨	유부석유팜⑤④ 석박지⑨/파인애플	물만두국밥②⑤④⑥⑩⑩ 배추김치⑨/배	새우살석유팜⑤④ 배추김치⑨
	열량/단백질/칼슘	845.3/44.3/464.5	782.1/27.7/274.4	771.6/27.7/256.6	857.5/38.1/283.4	898.2/26.8/390.5