

# 2026년 10월 식단표

\* 식품알레르기 포함 메뉴 안내 (노란색:대체식품O, 초록색:대체식품X) \*

| 첫<br>째<br>주      | 일자 / 요일   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                                                                                                             | 1(목)                                                                                   | 2(금)                                                                                |
|------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | 오전간식      | <ul style="list-style-type: none"> <li>어린이집에서는 「쌀(밥, 죽, 누룽지 포함):국내산, 「현미, 흑미, 찰쌀(찰쌀가루), 보리, 기장, 차조, 수수, 기타 잡곡류:국내산, 「배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산 / 배추김치로 조리한 반찬, 찌개, 탕 및 겉절이, 백김치 포함:국내산)을 사용합니다.</li> <li>식단의 특정식품 알레르기가 있는 아동은 사전에 담임교사와 영양사에게 알려주시기 바랍니다.</li> <li>&lt; 알레르기유발식품은 음식명 옆에 번호로 표시됩니다. &gt;</li> <li>【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) ⑲참】</li> <li>- 어린이집 특별 추가 ㉔콩나물 ㉕키위</li> <li>매일 제공되는 식품에 대한 알레르기 일괄표시 안내</li> <li>김치류(배추김치, 석박지, 총각김치, 배추겉절이)⑤⑥⑨, 깍두기⑨, 백김치⑥</li> <li>식품 알레르기 아동을 위해 대체식(연두부찜 ⑤(두부/콩:국내산), 김구이, 버터롤②⑤⑥)과 제거식이 제공됩니다.</li> <li>삼성어린이집에서는 건강한 식생활을 위하여 저당식과 저염식(국 염도 0.5 % 이하, 월 1회 국 없는 날)을 실시하고 있습니다.</li> </ul> |                                                                            |                                                                                                             | 계란국밥①⑤⑥<br>깍두기(백김치)                                                                    | 참치석유포밥⑤⑥<br>(참치/다량어:원양산)<br>열무김치(백김치)/배                                             |
|                  | 점심        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                                                                                                             | 쌀밥<br>순두부국⑤(두부/콩:국내산)<br>곰국(안반죽)⑤⑥⑩⑪<br>(소고기/육우:국내산)<br>올방개묵무침⑤⑥<br>청경채나물<br>배추김치(백김치) | 현미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>훈제오리단호박볶음⑤⑥⑩<br>(오리고기:국내산)<br>쌈무⑩<br>깨끗순나물⑤⑥<br>배추김치(백김치)         |
|                  | 오후간식      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                                                                                                             | 스마일감자튀김⑤<br>우유②/오렌지                                                                    | 후래쉬비①②⑤⑥<br>우유②                                                                     |
|                  | 추가간식      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                                                                                                             | 엑상요구르트②                                                                                | 엑상요구르트②(만1세:우유)                                                                     |
|                  | 저녁식       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                                                                                                             | 돈육김치석유포밥⑤⑥⑩<br>(돼지고기:국내산)<br>열무김치(백김치)                                                 | 소고기무국밥⑤⑥<br>(소고기/육우:국내산)<br>석박지(백김치)                                                |
|                  | 열량/단백질/칼슘 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                                                                                                             | 839.6/26.5/316.0                                                                       | 912.3/28.2/375.3                                                                    |
| 둘<br>째<br>주      | 일자 / 요일   | 5(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6(화)                                                                       | 7(수)                                                                                                        | 8(목)                                                                                   | 9(금) 한글날                                                                            |
|                  | 오전간식      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 누룽지죽<br>석박지(백김치)/토마토②                                                      | 백김치국밥⑥<br>바나나                                                                                               | 달걀데리야기석유포밥⑤⑥⑩<br>(닭고기:국내산)/석박지(백김치)                                                    |  |
|                  | 점심        | 대체공휴일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 찰쌀밥<br>유부맑은국⑤<br>달걀비⑤⑥⑩<br>(닭고기:국내산)<br>사각어묵볶음⑤⑥<br>브로콜리숙회<br>배추김치(백김치)    | 흑미밥<br>소고기미역국⑤⑥<br>(소고기/육우:국내산)<br>돈육파망볶음⑤⑥⑩<br>(돼지고기:국내산)<br>우엉조림⑤⑥<br>근대나물<br>총각김치(백김치)                   | 기장밥<br>청국장찌개⑤⑥⑨<br>(두부/콩:국내산)<br>삼치조림⑤⑥<br>파래자반<br>참나물무침<br>열무김치(백김치)                  |                                                                                     |
|                  | 오후간식      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 수제비⑤⑥<br>우유②                                                               | 간장비빔국수⑤⑥<br>우유②                                                                                             | 말기찹쌀떡②⑤⑥<br>우유②/(건강과일:샤인머스켓)                                                           |                                                                                     |
|                  | 추가간식      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 엑상요구르트②                                                                    | 떠먹는요구르트②(만1세:우유)                                                                                            | 엑상요구르트②                                                                                |                                                                                     |
|                  | 저녁식       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 돈까스덮밥②⑤⑥⑩⑪⑫⑬<br>(돼지고기:국내산)<br>깍두기(백김치)                                     | 멸치야채석유포밥⑤⑥<br>배추김치(백김치)                                                                                     | 육개장⑤⑥(소고기/육우:국내산)<br>배추김치(백김치)                                                         |                                                                                     |
|                  | 열량/단백질/칼슘 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 852.5/33.7/358.1                                                           | 719.7/30.9/343.1                                                                                            | 863.9/40.9/349.5                                                                       |                                                                                     |
| 셋<br>째<br>주      | 일자 / 요일   | 12(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 13(화)                                                                      | 14(수) 잔반없는날                                                                                                 | 15(목)                                                                                  | 16(금)                                                                               |
|                  | 오전간식      | 당근스프②⑤⑥⑩⑪<br>핑거스틱①②⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 깍두기치즈석유포밥②⑤⑥⑨<br>배                                                         | 야채죽<br>열무김치(백김치)/사과                                                                                         | 물만두국밥②⑤⑥⑩⑪<br>배추김치(백김치)                                                                | 곤드레석유포밥⑤⑥<br>총각김치(백김치)                                                              |
|                  | 점심        | 쌀밥<br>열무된장국⑤⑥<br>소고기배추찜⑤⑥⑩<br>(소고기/육우:국내산)<br>애호박볶음⑤<br>비타민나물<br>깍두기(백김치)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 차조밥<br>무채국<br>오징어볶음⑤⑥⑩<br>(오징어:국내산)<br>실곤약초무침<br>가지나물<br>열무김치(백김치)         | 시래기명양밥⑤⑥⑩<br>(소고기/육우:국내산)<br>두부미소장국⑤(두부/콩:국내산)<br>떡갈비②⑤⑥⑩⑪<br>(돼지고기:국내산)<br>구이김<br>유기농주스<br>배추겉절이(백김치)      | 찰쌀밥<br>열갈이된장국⑤⑥<br>달걀새우볶음⑤⑥⑩<br>(닭고기:국내산)<br>명엽채조림⑤⑥<br>오이생채<br>깍두기(백김치)               | 쌀밥<br>황태국⑤<br>돈육두루치기⑤⑥⑩⑪<br>(돼지고기:국내산)<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>양배추된장무침⑤⑥<br>열무김치(백김치)        |
|                  | 오후간식      | 찐고구마<br>우유②/(건강과일:샤인머스켓)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 아란치니①②⑤⑥⑩⑪<br>우유②                                                          | 우동①⑤⑥<br>우유②                                                                                                | 강황탕수육⑤⑥⑩⑪<br>(돼지고기:국내산)/우유②                                                            | 치즈케이크빵①②⑤⑥<br>우유②                                                                   |
|                  | 추가간식      | 엑상요구르트②(만1세:우유)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 엑상요구르트②                                                                    | 떠먹는요구르트②(만1세:우유)                                                                                            | 엑상요구르트②                                                                                | 엑상요구르트②(만1세:우유)                                                                     |
|                  | 저녁식       | 잡채덮밥⑤⑥⑩<br>(돼지고기:국내산)<br>배추김치(백김치)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 오므라이스①⑤<br>배추김치(백김치)                                                       | 대구숙각국밥⑤<br>석박지(백김치)                                                                                         | 소고기숙주석유포밥⑤⑥⑩<br>(소고기/육우:국내산)<br>열무김치(백김치)/바나나                                          | 간장두부덮밥⑤⑥<br>(두부/콩:국내산)<br>배추김치(백김치)/토마토②                                            |
|                  | 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<br>째<br>주      | 일자 / 요일   | 19(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 20(화)                                                                      | 21(수)                                                                                                       | 22(목)                                                                                  | 23(금)                                                                               |
|                  | 오전간식      | 누룽지죽<br>깍두기(백김치)/멜론                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 게살국밥⑧<br>배추김치(백김치)                                                         | 부리채소석유포밥⑤⑥<br>열무김치(백김치)                                                                                     | 표고버섯죽<br>배추김치(백김치)                                                                     | 소고기석유포밥⑤⑥⑩<br>(소고기/육우:국내산)<br>총각김치(백김치)                                             |
|                  | 점심        | 현미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑩<br>(소고기/육우:국내산)<br>청포묵무침⑤⑥<br>숙갓나물<br>배추김치(백김치)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 쌀밥<br>맑은감자국<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>(돼지고기:국내산)<br>비트무생채<br>숙음배추나물<br>오이소박이⑥(백김치)    | 보리밥<br>애호박새우전국⑨<br>삼색계란찜①<br>베이컨양배추볶음⑤⑥⑩⑪<br>(베이컨/돼지고기:외국산)<br>고구마순나물⑤<br>총각김치(백김치)                         | 기장밥<br>달콤탕⑤(닭고기:국내산)<br>등그랑탕⑤⑥⑩<br>(돼지고기:국내산)<br>버터칼리플라워볶음②⑤⑥<br>배생채<br>깍두기(백김치)       | 흑미밥<br>순살등뼈탕⑤⑥⑩<br>(돼지고기:국내산)<br>두부카츠⑤⑥<br>블루베리멸치볶음⑤<br>취나물무침<br>석박지(백김치)           |
|                  | 오후간식      | 간장치킨②⑤⑥⑩⑪⑫⑬<br>(닭고기:국내산)/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 푸실리파스타②⑤⑥⑩⑪⑫⑬<br>우유②/(건강과일:배)                                              | 모듬과일(파인애플,사과,오렌지)<br>우유②                                                                                    | 단호박찜<br>우유②                                                                            | 꿀호떡②⑤⑥<br>우유②                                                                       |
|                  | 추가간식      | 엑상요구르트②(만1세:우유)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 엑상요구르트②                                                                    | 떠먹는요구르트②(만1세:우유)                                                                                            | 엑상요구르트②                                                                                | 엑상요구르트②(만1세:우유)                                                                     |
|                  | 저녁식       | 들깨미역국밥⑤<br>석박지(백김치)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 짜장덮밥②⑤⑥⑩⑪⑫⑬<br>(소고기/육우:국내산)<br>깍두기(백김치)                                    | 오징어무국밥⑤⑦<br>(오징어:국내산)<br>배추김치(백김치)                                                                          | 훈제오리석유포밥⑤⑥⑩<br>(오리고기:국내산)<br>열무김치(백김치)/토마토②                                            | 크래미야채석유포밥①⑤⑥⑩⑪⑫⑬<br>배추김치(백김치)<br>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<br>섯<br>째<br>주 | 일자 / 요일   | 26(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 27(화)                                                                      | 28(수) 국없는날                                                                                                  | 29(목)                                                                                  | 30(금)                                                                               |
|                  | 오전간식      | 양송이스프②⑤⑥⑩⑪<br>모닝빵①②⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 김가루석유포밥⑤⑥<br>총각김치(백김치)                                                     | 어묵국밥⑤⑥<br>배추김치(백김치)                                                                                         | 하와이안석유포밥⑤⑥<br>석박지(백김치)                                                                 | 알밤죽<br>백김치/사과                                                                       |
|                  | 점심        | 찰쌀밥<br>배추된장국⑤⑥<br>쪽창②⑤⑥⑩⑪⑫⑬<br>(돼지고기:국내산)<br>진미채볶음⑤⑥⑩<br>(오징어:페루산)<br>당근숙주나물무침<br>열무김치(백김치)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 쌀밥<br>다시마양파국⑤<br>찜닭⑤⑥⑩<br>(닭고기:국내산)<br>도토리묵&양념장⑤⑥<br>치커리유자청무침<br>배추김치(백김치) | 카레라이스<br>②⑤⑥⑩⑪⑫⑬<br>(소고기/육우:국내산)<br>등심돈까스⑤⑥⑩(돼지고기:국<br>내산)&브라운소스②⑤⑥⑩⑪⑫⑬<br>마카로니무침①⑤⑥<br>저당키위주스②<br>깍두기(백김치) | 기장밥<br>콩나물국⑤⑥<br>수육⑤⑥⑩<br>(돼지고기:국내산)<br>새송이버섯볶음⑤<br>상추된장무침⑤⑥<br>배추겉절이(백김치)             | 수수밥<br>갈비탕⑤⑥<br>(소고기/육우:국내산)<br>온두부⑤<br>(두부/콩:국내산)<br>다시마튀각<br>비름나물<br>볶음김치⑤⑥⑩(백김치) |
|                  | 오후간식      | 포자만두찜②⑤⑥⑩⑪<br>우유②/(건강과일:샤인머스켓)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 오곡시리얼⑤⑥<br>우유②/바나나                                                         | 찜감자<br>우유②                                                                                                  | 크림스파게티②⑤⑥⑩⑪<br>우유②                                                                     | 우리쌀롤케이크①②⑤<br>우유②                                                                   |
|                  | 추가간식      | 엑상요구르트②(만1세:우유)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 엑상요구르트②                                                                    | 떠먹는요구르트②(만1세:우유)                                                                                            | 엑상요구르트②                                                                                | 엑상요구르트②(만1세:우유)                                                                     |
|                  | 저녁식       | 소불고기덮밥⑤⑥⑩<br>(소고기/육우:국내산)<br>깍두기(백김치)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 백짬뽕국밥⑤⑦⑩<br>(오징어:국내산)<br>배추김치(백김치)                                         | 유부야채석유포밥⑤⑥<br>열무김치(백김치)<br>파인애플                                                                             | 물만두국밥②⑤⑥⑩⑪⑫⑬<br>깍두기(백김치)<br>배                                                          | 새우살석유포밥⑤⑥⑩⑪⑫⑬<br>열무김치(백김치)                                                          |
|                  | 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                                                                    |