

2026 년 10 삼성전자 4 어린이집 식단표

★식품알레르기 포함 메뉴 안내 (초록색 : 대체식품 O, 분홍색 대체식품 X)

첫째주	일자/요일				1(목)	2(금)
	오전간식				계란국밥①⑤⑥ 깍두기	참치섞음밥⑤⑥ (참치/다량어:원양산) 열무김치/배
	점심	♥ 식단의 특정식품 알레르기가 있는 아동은 사전에 담임교사와 영양사에게 알려주시기 바랍니다. < 알레르기 유발식품은 음식명 옆에 번호로 표시됩니다. > 【알레르기 유발식품 19 가지 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑳걔 ㉑오리고기 (1)마늘 (2)보리 (3)아몬드】 ♥ 양념, 김치류, 유제품류 알레르기 : 간장/⑤⑥⑨ 된장/⑤ 김치류/⑤⑥⑨(1) 우유,유제품/② ♥ 대체식은 비슷한 식품군류로 제공됩니다. (대체식 : 두부/콩:국내산, 김가루 등)			짬밥 순두부국⑤ (두부(콩):국내산) 몽골리안비프⑤⑥⑩⑪ (소고기/육우:국내산) 올방개묵무침⑤⑥ 청경채나물 배추김치	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 혼제오리단호박볶음②⑤ (오리고기:국내산) 쌈무⑩ 깨끗순나물⑤⑥ 배추김치
	오후간식				스마일감자튀김⑤ 우유/오렌지	후레쉬변①②⑤⑥ 우유
	열량/단백질/칼슘				839.6/26.5/316.0	912.3/28.2/375.3
	추가간식				마시는요구르트	마시는요구르트(1 세:우유)
	저녁대용식				돈육김치섞음밥⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산)/배추김치	소고기부국밥⑤⑥⑩/배추김치 (소고기/육우:국내산)
둘째주	일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
	오전간식				닭살테리야끼섞음밥⑤⑥⑩ (닭고기:국내산)/식박지	
	점심	대체공휴일			기장밥 청국장찌개⑤⑥⑨ (두부(콩):국내산) 삼치조림⑤⑥ 파래자반 참나물무침 열무김치	한글날
	오후간식				말기잼식빵②⑤⑥ 우유/사인머스켓(공급)	
	열량/단백질/칼슘				843.9/40.7/344.3	
	추가간식				마시는요구르트	
	저녁대용식				육개장⑩/배추김치 (소고기/육우:국내산)	
셋째주	일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)잔방없는날	15(목)	16(금)
	오전간식	당근스프②⑤⑥⑩⑪ 핑거스틱①②⑤⑥	깍두기치즈섞음밥②⑤⑥⑨ 배추김치/배	아채죽 열무김치/사과	물만두국밥②⑤⑥⑩⑪ 배추김치	곤드레섞음밥⑤⑥ 총각김치
	점심	짬밥 열무된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 애호박볶음⑤ 비타민나물 깍두기	차조밥 무채국 오징어볶음⑤⑥⑩ (오징어:국내산) 실곤약초무침 가지나물 열무김치	시래기영양밥⑤⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 두부미소장국⑤ (두부(콩):국내산) 떡갈비⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 구이김/유기농주스 배추겉절이	참쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑩ (닭고기:국내산) 명엽채조림⑤⑥ 오이생채 깍두기	짬밥 향태국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥ (돼지고기:국내산) 미역줄기볶음⑤⑥ 양배추된장무침⑤⑥ 열무김치
	오후간식	편고구마 우유/사인머스켓(공급)	아란치니①②⑤⑥⑩⑪ 우유	우동①②⑤⑥⑨ 우유	강황탕수육⑤⑥⑩⑪ (돼지고기:국내산)/우유	치즈케이크①②⑤⑥ 우유
	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
	추가간식	마시는요구르트(1 세:우유)	마시는요구르트	떠먹는요구르트(1 세:우유)	마시는요구르트	마시는요구르트(1 세:우유)
	저녁대용식	잡채달걀밥⑩/배추김치 (돼지고기:국내산)	오프라이스①⑤⑥/배추김치	대구살국밥/배추김치	소고기숙주섞음밥⑤⑥⑩ 배추김치/바나나 (소고기/육우:국내산)	간장두부달걀밥⑤⑥⑩/배추김치 (두부/콩:국내산) 토마토⑩
넷째주	일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
	오전간식	누룽지죽 깍두기/매론	게살국밥⑧ 배추김치/배(공급)	뿌리채소섞음밥⑤⑥ 열무김치	표고버섯죽 배추김치	소고기섞음밥⑤⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 총각김치
	점심	현미밥 근대된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 청포묵무침⑤⑥ 쫄갓나물 배추김치	짬밥 맑은감자국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 비트무생채 숙음배추나물 오이소박이	보리밥 애호박새우젓국⑨ 삼색제란찜① 베이컨양배추볶음 ①⑤⑥⑩⑪ (베이컨/돼지고기:외국산) 고구마순나물⑤⑥ 총각김치	기장밥 닭곰탕⑤ (닭고기:국내산) 동그랑땡⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 버터컬리플라워볶음 ②⑤⑥ 배생채 깍두기	흑미밥 순살등뼈탕⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 두부카스⑤⑥ 블루베리멸치볶음⑤ 취나물무침 식박지
	오후간식	간장치킨①⑤⑥⑩ (닭고기:국내산)/우유	푸실리파스타②⑤⑥⑩⑪⑫ 우유	모듬과일(파인애플, 사과, 오렌지)/우유	단호박찜 우유	곰호떡②⑤⑥ 우유
	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
	추가간식	마시는요구르트(1 세:우유)	마시는요구르트	떠먹는요구르트(1 세:우유)	마시는요구르트	마시는요구르트(1 세:우유)
	저녁대용식	들깨미역국밥/배추김치	짜장밥②⑤⑥⑩/배추김치 (소고기/육우:국내산)	오징어무국밥⑩/배추김치 (오징어:국내산)	혼제오리섞음밥⑩/배추김치 (오리고기:국내산)/토마토⑩	크림치즈옴밥①⑤⑥⑧⑨⑩ 배추김치/바나나
다섯째주	일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)국없는날	29(목)	30(금)
	오전간식	양송이스프②⑤⑥⑩ 모닝빵①②⑤⑥	김가루섞음밥⑤⑥ 총각김치/사인머스켓(공급)	여국국밥⑤⑥ 배추김치	하와이안섞음밥⑤⑥ 식박지	알밤죽 백김치/사과
	점심	잡쌀밥 배추된장국⑤⑥ 쪽창⑤⑥⑩⑪⑫ (돼지고기:국내산) 진미채볶음⑤⑥⑩ (오징어:페루산) 당근숙주나물무침 열무김치	짬밥 다시마양파국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ (닭고기:국내산) 도토리묵&양념장⑤⑥ 치커리유자청무침 배추김치	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ (소고기/육우:국내산) 등심돈가스⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 마카로니무침①⑤⑥ 저당키위주스 깍두기	기장밥 콩나물국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 새송이버섯볶음⑤⑥ 상추된장무침⑤⑥ 배추겉절이	감비탕⑤⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 온두부⑤ (두부(콩):국내산) 다시마튀각 비린나물 볶음김치
	오후간식	포자만두찜②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 우유	오곡시리얼⑤⑥/바나나 우유	편감자 우유	크립스파게티②⑤⑥⑩ 우유	우리쌀롤케이크①②⑤ 우유
	열량/단백질/칼슘	845.3/44.3/464.5	782.1/27.7/274.4	771.6/27.7/256.6	866.1/38.4/285.4	898.2/26.8/390.5
	추가간식	마시는요구르트(1 세:우유)	마시는요구르트	떠먹는요구르트(1 세:우유)	마시는요구르트	마시는요구르트(1 세:우유)
	저녁대용식	소불고기달걀밥⑤⑥⑩/배추김치 (소고기/육우:국내산)	백짬뽕국밥⑥⑩⑪/배추김치 (오징어:국내산)	유부야채섞음밥⑤⑥/배추김치 파인애플	물만두국밥②⑤⑥⑩⑪(1) 배추김치/배	새우살섞음밥⑨/배추김치

♥ 어린이집에서는 「쌀(쌀, 죽, 누룽지 포함):국내산」, 「현미, 흑미, 잡쌀(잡쌀가루):국내산」, 「배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산) / 배추김치로 조리한 반찬, 찌개, 탕 및 겉절이, 백김치 포함)을 사용합니다.
♥ 열량표시는 오전간식, 점심, 오후간식만 포함되어 있습니다. ♥ 영아반은 김치류 제공 시 백김치로 대체/ 소스류는 제공되지 않습니다.
♥ 삼성어린이집에서는 건강한 식생활을 위하여 저당식과 저염식(국 염도 0.5 % 이하, 월 1 회 국 없는 날)을 실시하고 있습니다.
♥ 삼성어린이집에서는 ESG 를 실천하고자 잔반 없는 날, 국 없는 날을 운영하고 있습니다.
♥ 위 식단은 직장 삼성어린이집 공동식단이며, 식단 및 원산지는 식자재 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다.