삼성SDS ICT수원센터 어린이집 2026년 11월 식단표

	일자/요일	
	오전간식	• 어린이집에서는 「쌀(밥, 죽, 누룽지 포함):국내산」, 「현미, 흑미, 찹쌀(찹쌀가루):국내산」, 「배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산 / 배추김치로 조리한 반찬, 찌개, 탕 및 겉절이, 백김치 포함):국내산」을 사용합니다.
	점 심	• 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.
	오후간식	• 삼성어린이집에서는 ESG를 실천하고자 잔반 없는 날, 국 없는 날을 운영하고 있습니다.
	열량/단백질/칼슘	• 위 식단은 직장 삼성어린이집 공동식단이며, 식단 및 원산지는 식자재 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다. • 영아반은 김치류 제공 시 백김치로 제공됩니다.

첫째주	일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
	오전간식	누룽지죽 석박지⑨ 배	오징어국밥⑤⑥⑰ (오징어:국내산) 배추김치⑨	곤드레섞음밥⑤⑥ 총각김치	참치야채죽⑤ (참치/다랑어:원양산) 배추김치⑨ 사과	파프리카섞음밥⑤⑥ 배추김치⑨
	점 심	쌀밥 매초박달은국 돈육버섯불고기⑤⑥⑯ (돼지고기:국내산) 감자채볶음⑤ 오이생채 배추김치⑨	수수밥 부추장국⑤⑥ 흔제오리볶음⑤⑥⑯ (오리고기:국내산) 양념깻잎자⑤⑥ 숙주나물 열무김치⑨ 샤인머스캣(건강과일)	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 새송이메추리알조림 ⑤⑥ 매실청무생채 곤대나물 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ (두부(콩:국내산)) 닭갈비⑤⑥⑯ (닭고기:국내산) 사각어묵볶음⑤⑥ 청경채나물 석박지⑨	기장밥 돈육들깨탕⑤⑥⑯ (돼지고기:국내산) 코다리무조림⑤⑥ (명태:러시아산) 연근조림⑤⑥ 보로컬리숙회 열무김치⑨
	오후간식	아란치니①②⑤⑥⑨⑩ 우유②	찐고구마 우유②	감치국수⑤⑥ 우유②	양배추치즈전②⑤⑥ 우유②	밀크요팡빵①②⑤⑥⑯ 우유②
	추가간식	마시는요구르트②	유기농식혜	뽀로로하루야채	바나나두유②⑤	청글주스
	열량/단백질/칼슘	929.4/35.2/412.0	923.4/31.9/313.8	811.2/31.2/325.2	918.8/45.4/451.7	950.1/35.4/294.4

둘째주	일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
	오전간식	양파소프②⑤⑥⑬⑯ 크로와상①②⑤⑥	새우살죽⑤⑥⑰ 깍두기⑨ 바나나	뿌리채소섞음밥⑤⑥ 총각김치	만둣국밥②⑤⑥⑰⑱ 열무김치⑨	멸치섞음밥⑮ 석박지⑨ 토마토⑫
	점 심	찹쌀밥 유부된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑨⑯ (돼지고기:국내산) 꽃맛살볶음①⑤⑥⑧ 시금치나물 총각김치 배(건강과일)	쌀밥 한방닭곰탕⑯ (닭고기:국내산) 두부조림⑤⑥ (두부(콩:국내산)) 명엽채조림⑤⑥ 배추나물 석박지⑨	나물비빔밥⑤⑥ 팽이버섯국⑤⑥ 한돈육전①⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 구이김 마시는요구르트② 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 청포묵무침⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 총각김치 배(건강과일)	쌀밥 감자부추죽 돈육쭈꾸미볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) (쭈꾸미:베트남산) 쌈무⑩ 느타리버섯볶음⑤ 배추겉절이⑨
	오후간식	잡채⑤⑥ 우유②	고로케②⑤⑥⑩ 우유②	볶음우동⑤⑥⑱ 우유②	단호박찜 우유②	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②
	추가간식	감귤주스	검은콩두유⑤	비타민음료	떠먹는요구르또②	미숫가루우유②
	열량/단백질/칼슘	1,009.1/41.4/292.9	1,008.6/40.1/451.6	894.6/29.4/340.5	885.5/35.3/455.4	926.0/36.0/420.8

셋째주	일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
	오전간식	누룽지죽 깍두기⑨ 파인애플	소고기섞음밥⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 석박지⑨	시래기된장육⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물국밥⑤ 배추김치⑨	김치치즈섞음밥②⑤⑥⑨ 귤
	점 심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 닭살야채볶음⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 고구마조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 총각김치	차조밥 쏙갓게살국⑤⑥⑧ 제육볶음⑤⑥⑯ (돼지고기:국내산) 들깨무나물 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨ 샤인머스캣(건강과일)	쌀밥 갈비탕⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 스크램블에그①⑤ 양배추골소스볶음⑤⑥⑱ 오이참깨무침 열무김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑨ (두부(콩:국내산)) 삼치조림⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 취나물무침 석박지⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 돈사태장조림⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 파래자반 실곤약무침 열무김치⑨
	오후간식	부추전⑤⑥ 우유②	짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯ 우유②	모듬과일 요거토②	붕어빵①②⑤⑥ 우유②	카스텔라①②⑤⑥ 우유②
	추가간식	바나나우유②	뽀로로홍삼	마시는요구르트②	사과주스	유산균음료②
	열량/단백질/칼슘	904.8/35.4/488.9	984.9/35.1/309.2	869.4/33.3/407.2	852.2/35.3/340.2	947.8/36.8/416.1

넷째주	일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
	오전간식	양송이스프②⑤⑥⑯ 조각식빵②⑤⑥	유부섞음밥⑤⑥ 배추김치⑨ 사과	닭무국밥⑮ (닭고기:국내산) 배추김치⑨	크래미섞음밥 ①⑤⑥⑬⑫ 깍두기⑨	단호박죽 백김치⑤⑨⑫
	점 심	쌀밥 파송송계란국①⑤⑥ 등골리안비프⑤⑥⑩⑱ (소고기/육우:국내산) 가지볶음⑤⑥ 컬리플라워무침⑤⑥ 깍두기⑨ 배(건강과일)	보리밥 근대된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑯ (돼지고기:국내산) 크랜베리떨치볶음⑤ 삼색초무침⑤ 열무김치⑨	하이라이스 (소고기/육우:국내산) ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 새우링튀김①⑬⑯⑰ 올방개묵무침⑤⑥ 샤인머스캣주스 석박지⑨	찹쌀밥 미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑯ (두부(콩:국내산)) 새송이버섯볶음⑤ 참나물무침 총각김치	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 바비큐찹찹⑤⑨⑫⑬ (돼지고기:국내산) 진미채조림⑤⑯⑰ (오징어:페루산) 열무나물 배추겉절이⑨
	오후간식	찐감자 슬라이스치즈② 우유②	베이컨크림수제비 (베이컨/돼지고기:외국산) ②⑤⑥⑯⑱ 우유②	교자만두찜⑤⑥⑩⑭⑯ 우유②	효빵②⑤⑥ 우유②	우리쌀시리얼⑤ 우유② 파인애플
	추가간식	흑임자우유②⑤	자두주스	네모치즈②/요구르트②	떠먹는요구르트②	유기농주스
	열량/단백질/칼슘	986.6/35.0/468.5	1,010.8/38.7/364.9	991.6/39.9/628.1	808.6/26.4/378.9	799.3/36.5/283.6

다섯째주	일자/요일	30(월)				
	오전간식	누룽지죽 깍두기⑨ 귤				
	점 심	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑭ (소고기/육우:국내산) 가자미구이⑤⑥ 다시마튀각 애호박볶음⑤ 배추김치⑨				
	오후간식	비빔국수⑤⑥ 우유②				
	추가간식	배도라지주스				
	열량/단백질/칼슘	918.0/32.5/283.9				