

삼성SDS 아이누리 어린이집 식단표

[원산지 표시 공통사항]

- ✓ 쌀(밥, 죽, 누룽지 포함) : 국내산
- ✓ 현미, 흑미, 찰쌀(찰쌀가루) : 국내산
- ✓ 배추김치(배추, 고춧가루/배추김치로 조리한 반찬, 찌개, 탕 및 겉절이, 백김치 포함) : 국내산

- ✓ 아래 식단은 직장 삼성어린이집 공동식단이며, 식단 및 원산지는 식재료 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다.
- ✓ 삼성어린이집에서는 건강한 식생활을 위하여 저당식과 저염식(국 염도 0.5 % 이하, 월 1회 국 없는 날)을 실시하고 있습니다.
- ✓ 삼성어린이집에서는 ESG를 실천하고자 월 1회 이상 잔반없는 날을 운영하고 있습니다.
- ✓ 영아반은 김치류 제공 시 백김치⑥로 대체, 소스류는 제공되지 않습니다.
- ✓ 식품 알레르기가 있는 아동의 경우, 사전에 담임 선생님께 꼭 알려주시기 바랍니다. <음식명 옆 번호로 표시>
(알레르기 유발식품 : ①계란②우유③메밀④땅콩⑤콩⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야생산
⑭호두⑮달걀⑯소고기⑰오징어⑱조개(홍합, 굴, 전복 등)⑳잔)

일자/요일				10/1(목)	2(금)
오전간식				계란국밥①⑤⑥ 깍두기⑨	참치섞음밥⑤⑥⑬⑱ (참치/다랑어: 원양산)/열무김치/배
정식				쌀밥 순두부국⑤⑥ (두부/콩:국내산) 몽골리안비프⑤⑥⑬⑱ (소고기/육우:국내산) 올방개묵무침⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리단호박볶음⑤⑥⑬⑱ (오리고기:국내산) 쌈무⑬ 갯잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				스마일강자튀김⑤/유기농우유② 오렌지	후레쉬번①②⑤⑥ 유기농우유②
추가간식				두유⑤	배도라지주스
열량/단백질/칼슘				969.6/33.5/536.0	976.3/28.2/375.3
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식				달걀대리야끼섞음밥⑤⑥⑬ (달고기:국내산)/석박지⑨/파인애플	
정식	대채공유일	누룽지죽/석박지⑨ 토마토⑫	백김치국밥⑤⑥ 바나나	기장밥 청국장찌개⑤⑨ (두부/콩:국내산) 삼치조림⑤⑥ 파래자반 참나물무침 열무김치	한글날
오후간식		유부맑은국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑬ (달고기:국내산) 사각어묵볶음⑤⑥ 브로컬리숙회 배추김치⑨	소고기미역국⑤⑥⑬ (소고기/육우:국내산) 돈육피망볶음⑤⑥⑩(돼지고기:국내산) 우엉조림⑤⑥ 근대나물 총각김치⑨	말기쟁식빵②⑤⑥/유기농우유② 샤인머스켓(건강과일)	
추가간식		수제비⑤⑥ 유기농우유②	간장비빔국수⑤⑥ 유기농우유②	딸기쟁식빵②⑤⑥/유기농우유② 샤인머스켓(건강과일)	
열량/단백질/칼슘		사과오렌지케일주스②	고구마스틱/요구르트②	스트링치즈②/요구르트②	
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수) *잔반 없는 날*	15(목)	16(금)
오전간식	당근스프②⑤⑥⑬⑱ 핑거스틱①②⑤⑥	깍두기치즈섞음밥②⑤⑥⑨ 배	아채죽 열무김치/사과	물만두국밥②⑤⑥⑩⑬⑱ 배추김치⑨	곤드레섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨
정식	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ (소고기/육우:국내산) 애호박볶음⑤⑥ 비타민나물 깍두기⑨	치조밥 무채국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑬ (오징어:국내산) 실곤약초무침 가지나물⑤⑥ 열무김치	시래기영양밥⑤⑥⑬ (소고기/육우:국내산) 두부미소장국⑤(두부/콩:국내산) 방송송떡갈비⑤⑥⑩(돼지고기:국내산) 구이김 유기농주스 배추겉절이⑨ 우동①②⑤⑥⑨ 유기농우유②	참쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑬ (돼지고기:국내산) 명면채조림⑤⑥ 오이생채 깍두기⑨ 강황탕수육⑤⑥⑩⑬⑱ (돼지고기:국내산)/유기농우유②	쌀밥 황태국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑨⑩ (돼지고기:국내산) 미역줄기볶음⑤⑥ 양배추된장무침⑤⑥ 열무김치
오후간식	편고구마/유기농우유② 샤인머스켓(건강과일)	아란치니①②⑤⑥⑩⑬⑱ 유기농우유②	우동①②⑤⑥⑨ 유기농우유②	강황탕수육⑤⑥⑩⑬⑱ (돼지고기:국내산)/유기농우유②	치즈케이크빵①②⑤⑥ 유기농우유②
추가간식	미숫가루우유②	떠먹는요구르트②	감은콩두유⑤	하루야채주스	사과당근주스
열량/단백질/칼슘	873.1/33.0/497.5	826.8/31.0/452.2	997.3/34.5/540.7	1040.9/38.3/359.1	984.3/29.9/418.0
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	누룽지죽/깍두기⑨ 메론	계실국밥⑤⑥⑧ 배추김치⑨	뿌리채소섞음밥⑤⑥ 열무김치	표고버섯죽 배추김치⑨	소고기섞음밥⑤⑥⑬ (소고기/육우:국내산)/총각김치⑨
정식	현미밥 근대된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ (소고기/육우:국내산) 청포묵무침⑤⑥ 썩갠나물 배추김치⑨	쌀밥 맑은감자국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 비트무생채 숙음배추나물 오이소박이⑥	보리밥 애호박새우젓국⑨ 상채계란찜① 베이컨양배추볶음①⑤⑥⑩⑬⑱ (베이컨/돼지고기:외국산) 고구마순나물⑤⑥ 총각김치⑨	달콤탕⑤⑥⑬(달고기:국내산) 동그랑땡⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 버터컬리플라워볶음②⑤⑥ 배생채 깍두기⑨	순살동백탕⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 두부카츠⑤⑥ 블루베리멸치볶음⑤ 취나물무침 석박지⑨
오후간식	간장치킨②⑤⑥⑬⑱(달고기:국내산) 유기농우유②/배(건강과일)	푸실리파스타②⑤⑥⑩⑬⑱⑮ 유기농우유②	모듬과일(파인애플, 사과, 오렌지) 유기농우유②	단호박찜 유기농우유②	갈오떡②⑤⑥ 유기농우유②
추가간식	보로폴홍상오렌지주스	유기농바나나우유②	초코볼요구르트②⑥	네모치즈②/요구르트②	레몬주스
열량/단백질/칼슘	862.1/45.7/304.7	949.4/37.0/431.2	898.3/28.6/447.5	905.8/33.9/385.1	1136.4/38.2/360.6
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수) *국 없는 날*	29(목)	30(금)
오전간식	양송이스프②⑤⑥⑬⑱ 모닝빵①②⑤⑥	감자루섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	어묵국밥⑤⑥ 배추김치⑨	하와이안섞음밥⑤⑥ 석박지⑨	알밤죽/백김치⑥ 사과
정식	찰쌀밥 배추된장국⑤⑥ 복합⑤⑩⑫⑬(돼지고기:국내산) 전미채볶음⑤⑥⑬ (오징어:패루산) 당근숙주나물무침 열무김치	쌀밥 다시마양파국⑤⑥ 찜달⑤⑥⑬(달고기:국내산) 도토리묵&양념장⑤⑥ 치커리유자청무침 배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑩⑬⑱⑮ (소고기/육우:국내산) 등심돈가스⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 마카로니무침①⑤⑥ 사과주스 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 숙육⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 새송이버섯볶음⑤⑥ 상추된장무침⑤⑥ 배추겉절이⑨	수소밥 갈비탕⑤⑥⑬ (소고기/육우:국내산) 운두부⑤(두부/콩:국내산) 다시마튀김 비름나물 볶음김치⑤⑨
오후간식	포자만두찜②⑤⑥⑩⑬⑱⑮ 유기농우유②/샤인머스켓(건강과일)	오곡시리얼⑤⑥/유기농우유② 바나나	편감자 유기농우유②	크림스파게티②⑤⑥⑬ 유기농우유②	우리쌀플레이크①②⑤ 유기농우유②
추가간식	떠먹는요구르트②	사과배포도주스	흑임자우유②⑤	유산균음료②	ABC주스
열량/단백질/칼슘	916.0/47.5/574.5	832.1/30.7/384.4	901.6/31.7/256.6	916.0/38.4/285.4	962.2/26.8/390.5