

2026년 10월 식단표

첫 째 주	일자 / 요일				1(목)	2(금)
	오전 간식	위 식단은 직장 삼성어린이집 공동식단이며, 식단 및 원산지는 식자재 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다.			계란국밥①⑤⑥ 깍두기⑨	참치섞음밥⑤⑥ (참치/다량어:원양산) 열무김치/배
	점 심	- 어린이집에서는 「쌀(밥, 죽, 누룽지 포함):국내산」, 「현미, 흑미, 찰쌀(찰쌀가루):국내산」, 「배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산/배추김치로 조리한 반찬, 찌개, 탕 및 겔절이, 백김치 포함):국내산」을 사용합니다. - 식단의 특정식품 알레르기가 있는 아동은 사전에 담임교사와 영양사에게 알려주시기 바랍니다. 【알레르기 유발식품 17가지 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑳참】 - 식품 알레르기가 있는 아동은 해당 식품의 제거가 가능할 시 제거식으로 제공되며, 불가능할시 대체식(연두부(두부(콩):국산, 김))으로 제공됩니다. - 삼성어린이집에서는 건강한 식생활을 위하여 저장식과 저염식(국 염도 0.5%이하, 월 1회 국 없는 날)을 실시하고 있습니다. - 삼성어린이집에서는 ESG를 실천하고자 잔반 없는 날을 운영하고 있습니다. - 영어반은 김치류 제공 시 백김치로 대체되며 각 메뉴는 연령에 맞는 크기로 조절하여 배식됩니다.			쌀밥 순두부국⑤ (두부(콩):국내산) 몽골리안비프⑤⑥⑧⑨ (소고기/육우:국내산) 올방개목무침⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리단호박볶음②⑤ (오리고기:국내산) 쌈무③ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후 간식				스마일감자튀김⑤ 우유②/오렌지	후래쉬번①②⑤⑥ 우유②
	열량/단백질/칼슘				839.6/26.5/316.0	912.3/28.2/375.3
둘 째 주	일자 / 요일	5(화)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
	오전 간식	대체공휴일	누룽지죽 석박지⑨/토마토⑫	백김치국밥⑤⑥ 바나나	달살데리야끼섞음밥⑤⑥⑧ (닭고기:국내산) 석박지⑨	한글날
	점 심		찰쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑧ (닭고기:국내산) 사각어묵볶음⑤⑥ 브로컬리숙회 배추김치⑨	흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑧ (소고기/육우:국내산) 돈육피망볶음⑤⑥⑧ (돼지고기:국내산) 우렁조림⑤⑥ 근대나물 총각김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥⑧ (두부(콩):국내산) 삼치조림⑤⑥ 파래자반 참나물무침 열무김치	
	오후 간식		수제비⑤⑥ 우유②	간장비빔국수⑤⑥ 우유②	딸기잼식빵②⑤⑥ 우유②/샤인머스켓(건강과일)	
	열량/단백질/칼슘		852.5/33.7/358.1	719.7/30.9/343.1	1003.9/43.3/352.0	
셋 째 주	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수) 잔반 없는 날	15(목)	16(금)
	오전 간식	당근스프②⑤⑥⑧⑩ 핑거스틱①②⑤⑥	깍두기치즈섞음밥②⑤⑥⑧ 배	야채죽 열무김치/사과	물만두국밥②⑤⑥⑧⑩⑫ 배추김치⑨	곤드레섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨
	점 심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑧ (소고기/육우:국내산) 애호박볶음⑤ 비타민나물 깍두기⑨	차조밥 무채국 오징어볶음⑤⑥⑧⑩ (오징어:국내산) 실곤약초무침 가지나물 열무김치	시래기영양밥⑤⑥⑧ (소고기/육우:국내산) 두부미소장국⑤ (두부(콩):국내산) 밤송송떡갈비⑤⑥⑧ (돼지고기:국내산) 구이김 유기농주스 배추겉절이⑨	찰쌀밥 열갈이된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑧ (닭고기:국내산) 명엽채조림⑤⑥ 오이생채 깍두기⑨	쌀밥 황태국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑧⑩ (돼지고기:국내산) 미역줄기볶음⑤⑥ 양배추된장무침⑤⑥ 열무김치
	오후 간식	찐고구마 우유②/샤인머스켓(건강과일)	아란치니①②⑤⑥⑧⑩⑫ 우유②	우동①②⑤⑥⑧ 우유②	강황탕수육⑤⑥⑧⑩⑫ (돼지고기:국내산) 우유②	치즈케이크빵①②⑤⑥ 우유②
	열량/단백질/칼슘	887.4/30.4/345.2	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	게살국밥⑧ 배추김치⑨	뿌리채소섞음밥⑤⑥ 열무김치	표고버섯죽 배추김치⑨	소고기섞음밥⑤⑥⑧ (소고기/육우:국내산) 총각김치⑨
	점 심	현미밥 근대된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑧ (소고기/육우:국내산) 청포묵무침⑤⑥ 쫄국나물 배추김치⑨	쌀밥 맑은감자국 돼지갈비찜⑤⑥⑧ (돼지고기:국내산) 비트무생채 숙음배추나물 오이소박이⑥	보리밥 애호박새우젓국⑨ 삼색계란찜① 베이컨양배추볶음 ①⑤⑥⑧⑩ (베이컨/돼지고기:외국산) 고구마순나물⑤⑥ 총각김치⑨	기장밥 닭곰탕⑤ (닭고기:국내산) 등그랑탕⑤⑥⑧ (돼지고기:국내산) 버터컬리플라워볶음②⑤⑥ 배생채 깍두기⑨	흑미밥 순살등뼈탕⑤⑥⑧ (돼지고기:국내산) 두부카즈⑤⑥ 블루베리멸치볶음⑤ 취나물무침 석박지⑨
	오후 간식	간장치킨①⑤⑥⑧ (닭고기:국내산) 우유②/배(건강과일)	푸실리파스타②⑤⑥⑧⑩⑫⑮ 우유②	모듬과일 (파인애플,사과,오렌지) 요거트②	단호박찜 우유②	꿀호떡②⑤⑥ 우유②
	열량/단백질/칼슘	814.1/45.7/304.7	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) 국 없는 날	29(목)	30(금)
	오전 간식	양송이스프②⑤⑥⑧ 모닝빵①②⑤⑥	김가루섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	어묵국밥⑤⑥ 배추김치⑨	하와이안섞음밥⑤⑥ 석박지⑨	알밤죽 백김치⑥/사과
	점 심	찰쌀밥 배추된장국⑤⑥ 폭찜⑤⑧⑩⑫ (돼지고기:국내산) 진미채볶음⑤⑥⑧ (오징어:페루산) 당근숙주나물무침 열무김치	쌀밥 다시마양파국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑧ (닭고기:국내산) 도토리묵&양념장⑤⑥ 치커리유자청무침 배추김치⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑧⑩⑫⑮⑯ (소고기/육우:국내산) 등심돈까스⑤⑥⑧⑩ (돼지고기:국내산) 마카로니무침①⑤⑥ 저당기위주스 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 수육⑤⑥⑧ (돼지고기:국내산) 새송이버섯볶음⑤ 상추된장무침⑤⑥ 배추겉절이⑨	수수밥 갈비탕⑤⑥⑧ (소고기/육우:국내산) 온두부⑤ (두부(콩):국내산) 다시마튀각 비름나물 볶음김치⑤⑨
	오후 간식	오곡시리얼⑤⑥ 우유②/샤인머스켓(건강과일)	포자만두찜 ②⑤⑥⑧⑩⑫⑮ 우유②/바나나	찜감자 우유②	크림스파게티②⑤⑥⑧ 우유②	우리쌀플레이크①②⑤ 우유②
	열량/단백질/칼슘	982.6/44.1/472.2	804.8/30.5/274.4	771.6/27.7/256.6	857.5/38.1/283.4	898.2/26.8/390.5