2026년 11월 식단표

	일자 / 요일	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)
첫째주	오전 간식	누룽지죽 석박지⑨/배	오징어국밥⑤⑥⑰ **(오징어:국내산)** 배추김치⑨	곤드레섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	참치야채죽⑤ **(참치/다랑어:원양산)** 배추김치⑨/사과	파프리카섞음밥⑤⑥ 배추김치⑨
	점 심	쌀밥 애호박맑은국 돈육버섯불고기⑤⑥⑩ **(돼지고기:국내산)** 감자채볶음⑤ 오이생채 배추김치⑨	수수밥 부추장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥⑯ **(오리고기:국내산)** 양념깻잎지⑤⑥ 숙주나물 열무김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ **(소고기/육우:국내산)** 메추리알곤약조림①⑤⑥ 매실청무생채 근대나물 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ **(두부(콩):국내산)** 닭갈비⑤⑥⑮ **(닭고기:국내산)** 사각어묵볶음⑤⑥ 청경채나물 석박지⑨	기장밥 돈육들깨탕⑤⑥⑩ **(돼지고기:국내산)** 코다리무조림⑤⑥ **(명태:러시아산)** 연근조림⑤⑥ 브로컬리숙회 열무김치⑨
	오후 간식	김말이튀김⑤⑥⑯ 우유②/샤인머스캣(건강과일)	찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥ 우유②	양배추치즈전②⑤⑥ 우유②	밀크요팡빵①②⑤⑥⑯ 우유②
	열량/단백질/칼슘	892.9/29.6/237.4	794.4/31.5/304.8	801.5/31.1/369.8	818.8/42.4/443.7	905.1/35.4/294.4
둘째주	일자 / 요일	9 (월)	10 (화)	11 (수) *잔반없는날*	12 (목)	13 (금)
	오전 간식	양파스프②⑤⑥⑮⑯ 크로와상①②⑤⑥	새우살죽⑤⑥⑨ 깍두기⑨/바나나	뿌리채소섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	멸치섞음밥⑤ 석박지⑨/토마토⑫	만둣국밥②⑤⑥⑩⑯ 열무김치⑨
	점 심	찹쌀밥 유부된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑨⑩ **(돼지고기:국내산)** 꽃맛살볶음①⑤⑥⑧ 시금치나물 총각김치⑨	쌀밥 한방닭곰탕⑮ **(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 총각김치⑨	쌀밥 감자부추국 돈육쭈꾸미볶음⑤⑥⑩ **(돼지고기:국내산,** **쭈꾸미:베트남산)** 쌈무⑬ 느타리버섯볶음⑤ 배추겉절이⑨
	오후 간식	잡채⑤⑥ 우유②/배(건강과일)	고로케②⑤⑥⑩ 우유②	볶음우동⑤⑥⑱ 우유②	부추전⑤⑥ 우유②/배(건강과일)	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②
	열량/단백질/칼슘	922.9/40.8/291.9	908.6/36.1/336.6	839.6/29.4/340.5	782.3/35.1/360.5	827.4/31.5/280.7
셋째주	일자 / 요일	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)
	오전 간식	누룽지죽 깍두기⑨/파인애플	소고기섞음밥⑤⑥⑯ **(소고기/육우:국내산)** 석박지⑨	시래기된장죽⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물국밥⑤ 배추김치⑨	김치치즈섞음밥②⑤⑥⑨ 귤
	점 심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 닭살야채볶음⑤⑥⑮ **(닭고기:국내산)** 고구마조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 총각김치⑨	차조밥 쑥갓계살국⑤⑥⑧ 제육볶음⑤⑥⑩ **(돼지고기:국내산)** 들깨무나물 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 갈비탕⑤⑥⑯ **(소고기/육우:국내산)** 스크램블에그①⑤ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 오이참깨무침 열무김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑨ **(두부(콩):국내산)** 가자미구이⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 취나물무침 석박지⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 돈사태장조림⑤⑥⑩ **(돼지고기:국내산)** 파래자반 실곤약무침 열무김치⑨
	오후 간식	단호박찜 우유②/샤인머스캣(건강과일)	한입핫도그①②⑤⑥⑩⑯ 우유②	모듬과일 (오렌지,바나나,배) 요거트②	짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯ 우유②	카스텔라①②⑤⑥ 우유②
	열량/단백질/칼슘	884.9/31.0/326.1	823.6/33.8/280.8	734.4/28.3/257.2	958.8/35.9/367.4	877.8/36.8/311.1
넷째주	일자 / 요일	23 (월)	24 (화)	25 (수) *국없는날*	26 (목)	27 (금)
	오전 간식	양송이스프②⑤⑥⑯ 조각식빵②⑤⑥	유부섞음밥⑤⑥ 배추김치⑨/사과	닭무국밥⑮**(닭고기:국내산)** 배추김치⑨	크래미섞음밥①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨	단호박죽 백김치
	점 심	쌀밥 파송송계란국①⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑭⑱ **(소고기/육우:국내산)** 가지볶음⑤⑥ 컬리플라워무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 근대된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ **(돼지고기:국내산)** 크랜베리멸치볶음⑤ 삼색초무침⑤ 열무김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ **(소고기/육우:국내산)** 새우링튀김①⑤⑥⑨ 올방개묵무침⑤⑥ 샤인머스캣주스 석박지⑨	찹쌀밥 미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑱ **(두부(콩):국내산)** 새송이버섯볶음⑤ 참나물무침 총각김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 바비큐폭찹⑤⑩⑫⑬ **(돼지고기:국내산)** 진미채조림⑤⑥⑰ **(오징어:페루산)** 열무나물 배추겉절이⑨
	오후 간식	찐감자 슬라이스치즈②/우유② 배(건강과일)	베이컨크림수제비②⑤⑥⑩⑮ **(베이컨/돼지고기:외국산)** 우유②	교자만두찜⑤⑥⑩⑯⑱ 우유②	호빵②⑤⑥ 우유②	우리쌀시리얼⑤ 우유②/파인애플
	열량/단백질/칼슘	824.4/30.8/357.5	947.8/38.7/364.9	883.6/35.6/236.1	738.6/24.4/298.9	755.3/36.5/283.6
다섯째주	일자 / 요일	30 (월)				
	오전 간식	누룽지죽 깍두기⑨/귤				
	점 심	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑯ **(소고기/육우:국내산)** 삼치조림⑤⑥ 다시마튀각 애호박볶음⑤ 배추김치⑨				
	오후 간식	비빔국수⑤⑥ 우유②				
	열량/단백질/칼슘	767.2/31.6/276.1				

- 위 식단은 직장 삼성어린이집 공동식단이며, 식단 및 원산지는 식자재 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다.
- **어린이집에서는「쌀(밥, 죽, 누룽지 포함):국내산」,「현미, 흑미, 찹쌀(찹쌀가루):국내산」,「배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산/배추김치로 조리한 반찬, 찌개, 탕, 국 및 겉절이, 백김치포함):국내산」을 사용합니다.**
- **식단의 특정식품 알레르기가 있는 아동은 사전에 담임교사와 영양사에게 알려주시기 바랍니다.**
  【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】
- 식품 알레르기가 있는 아동은 해당 식품의 제거가 가능할 시 제거식으로 제공되며, 불가능할 시 대체식(연두부 **(두부(콩):국산**, 김)으로 제공됩니다.
- 삼성어린이집에서는 건강한 식생활을 위하여 저당식과 저염식(국 염도 0.5% 이하, 월 1회 국 없는날)을 실시하고 있습니다.
- 삼성어린이집에서는 ESG를 실천하고자 잔반 없는 날을 운영하고 있습니다.
- 영아반은 김치류 제공 시 백김치로 대체되며 각 메뉴는 연령에 맞는 크기로 조절하여 배식됩니다.

삼성중공업판교어린이집