

2026년 10월 직장삼성어린이집 공동식단표

첫 째 주	일자 / 요일	(월)	(화)	(수)	1(목)	2(금)	3(토)
	오전간식	• 위 식단은 직장 삼성어린이집 공동식단이며, 원내 사정에 의하여 일부 메뉴가 변경될 수 있습니다.			돼지국밥⑤⑥⑩ 배추김치⑤⑥⑨	참치섞음밥⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	개천절
	점심	• 식약처고지알려지유발식품: ①계란②우유③메밀④팥콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,홍합,전복포함)⑲잣			쌀밥 순두부국⑤⑨ 몽골리안비프⑤⑥⑬⑭⑮ 올방개묵무침⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑤⑥⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리단호박볶음②⑤ 쌈무⑬ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	
	오후간식	[원산지 표시사항] 쌀(밥,죽,누룽지포함), 현미, 흑미, 찰쌀(찰쌀가루) -국내산/ 배추김치, 백김치, 겉절이, 배추로 조리한 반찬, 찌개, 탕(배추 -국내산, 고춧가루 -국내산)/ 소고기, 한우 -국내산/ 닭고기 -국내산/ 돼지고기 -국내산/ 오리고기 -국내산/ 오징어 -국내산/ 명엽채 -국내산/ 진미채 -페루산/ 황태 -러시아산/ 홍게살 -국내산/ 두부(콩) -국내산/ 참치, 가다랑어 -월양산/ 베이컨(돈삼겹) -수입산/ 밤송송떡갈비,등심돈까스,강황탕수육 -돼지고기:국내산,소고기:국내산,닭고기:국내산			스마일감자튀김⑤ 우유②	후레쉬면①②⑤⑥ 우유②	
	추가간식				감귤/두유	오프룻(블루베리)②	
	열량/단백질/칼슘				822.3/26.2/310.9	897.8/7.2/140.0	
	일자 / 요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
둘 째 주	오전간식	대체공휴일	누룽지죽 배추김치⑤⑥⑨	백김치국밥⑤⑥⑨ 배추김치⑤⑥⑨	각두기치즈섞음밥②⑤⑥⑨ 배추김치⑤⑥⑨	한글날	시리얼⑤ 우유②
	점심		기장밥 된장찌개⑤⑥⑨ 삼치조림⑤⑥ 파래자반 참나물무침 배추김치⑤⑥⑨	흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 돈육피망볶음⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 근대나물 배추김치⑤⑥⑨	찰쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑮ 사각어묵볶음⑤⑥ 브로컬리숙회 배추김치⑤⑥⑨		오므라이스①⑤⑫ 팽이장국 배추김치⑤⑥⑨
	오후간식		수제비⑤⑥ 우유②	말기젤리떡②⑤⑥ 우유②/샤인머스켓	간장비빔국수⑤⑥ 우유②		
	추가간식		과일요거트②	고구마스틱/두유	곡물바②③⑤/액티비아②		
	열량/단백질/칼슘		913.2/44.4/536.6	942.1/38.1/473.4	863.8/43.9/482.3		494.2/13.5/228.8
	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수) 잔반없는날	15(목)	16(금)	17(토)
셋 째 주	오전간식	당근스프②⑤⑥⑬⑭ 핑거스틱①②⑤⑥	김가루섞음밥⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	채소죽 배추김치⑤⑥⑨	물만두국밥⑤⑥⑩ 배추김치⑤⑥⑨	닭살데리야끼섞음밥⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨	흑임자죽/우유② 배추김치⑤⑥⑨
	점심	차조밥 무채국⑤ 오징어볶음⑤⑥⑮ 실곤약초무침 가지나물 배추김치⑤⑥⑨	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤ 비타민나물 배추김치⑤⑥⑨	시래기영양밥⑤⑥⑬ 두부미소장국⑤ 밤송송떡갈비⑤⑥⑮ 구이김 유기농주스 배추김치⑤⑥⑨	찰쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 명엽채조림⑤⑥ 오이생채 배추김치⑤⑥⑨	쌀밥 황태국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑨⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 양배추된장무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	쌀국수⑤⑥⑬ 후리가게주먹밥⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
	오후간식	우동⑥⑨ 우유②	아란치니①②⑤⑥⑩⑮ 우유②	찐고구마 우유②/샤인머스켓	탕수육⑤⑥⑩⑮&소스⑤⑥ 우유②	치즈케이크빵①②⑤⑥ 우유②	
	추가간식	바나나/짜먹는요구르트②	마시는단팥죽②	토핑요거트②⑤⑥	단호박스틱/두유	오프룻(딸기)②	
	열량/단백질/칼슘	744.6/28.9/395.2	894.4/36.8/351.7	1029.4/33.8/519.6	1142.7/43.3/479.8	1063.6/34.6/591.0	442.1/12.6/266.1
	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
넷 째 주	오전간식	누룽지죽 배추김치⑤⑥⑨	게살국밥⑧ 배추김치⑤⑥⑨	뿌리채소섞음밥⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	표고버섯죽 배추김치⑤⑥⑨	돈육채소섞음밥⑤⑥⑮ 배추김치⑤⑥⑨	유부국밥⑤/우유② 배추김치⑤⑥⑨
	점심	현미밥 근대된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 청도묵무침⑤⑥ 썩간나물 배추김치⑤⑥⑨	쌀밥 맑은감자국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 비트무생채 숙송배추나물 배추김치⑤⑥⑨	보리밥 애호박새우찜국⑨ 삼색계란찜① 베이컨양배추볶음⑤⑥⑮ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 등그랑탕⑤⑥⑮ 버터컬리플라워볶음②⑤⑥ 배생채 배추김치⑤⑥⑨	흑미밥 순살등뼈탕⑤⑥⑮ 두부카츠⑤⑥ 블루베리멸치볶음⑤ 취나물무침 배추김치⑤⑥⑨	닭살채소섞음밥⑤⑮ 부추된장국⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
	오후간식	간장치킨①⑤⑥⑮ 우유②	푸실리파스타②⑤⑥⑫⑮⑮ 우유②	모듬과일 (배,파인애플,오렌지) 우유②	단호박찜 우유②	꿀호떡②⑤⑥ 우유②	
	추가간식	과일요거트②	마시는검은콩죽	시리얼/우유②	곡물바②③⑤/액티비아②	오프룻(블루베리)②	
	열량/단백질/칼슘	764.8/49.8/470.4	956.4/38.5/324.9	907.9/28.9/475.5	901.9/36.9/400.8	1209.2/43.1/556.8	396.9/14.0/299.4
	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수) 국없는날	29(목)	30(금)	31(토)
다 섯 째 주	오전간식	양송이스프②⑤⑥⑮ 모닝빵①②⑤⑥	곤드레섞음밥⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	어묵국밥⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	하와이안섞음밥⑤⑥⑨ 배추김치⑤⑥⑨	알밤죽 배추김치⑤⑥⑨	머핀①②⑤⑥ 우유②
	점심	찰쌀밥 배추된장국⑤⑥ 돈육푹찜⑤⑩⑫⑬ 진미채볶음⑤⑥⑮ 당근숙주나물무침 배추김치⑤⑥⑨	쌀밥 다시마양파국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 도토리묵&양념장⑤⑥ 치커리유자청무침 배추김치⑤⑥⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑮⑮ 등심돈까스⑤⑥⑮ 8스스⑤⑥⑩⑫⑮ 마카로니무침①⑤⑥ 저당키위주스 배추김치⑤⑥⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 수육⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음⑤ 상추된장무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 갈비탕⑤⑥⑮ 온두부⑤ 다시마튀각 비름나물 배추김치⑤⑥⑨	잔치국수⑤⑥ 소고기주먹밥⑤⑥⑮ 배추김치⑤⑥⑨
	오후간식	포자만두찜 ①②⑤⑥⑩⑮⑮ 우유②	사과팬케이크①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②/샤인머스켓	크림스파게티②⑤⑥⑮ 우유②	롤케이크①⑤⑥⑮ 우유②	
	추가간식	감귤/두유	마시는단호박죽	토핑요거트②	고구마스틱/하루야채	오프룻(딸기)②	
	열량/단백질/칼슘	991.8/48.9/583.0	884.2/29.0/277.1	911.6/35.7/476.6	977.9/39.2/291.1	1027.3/31.8/581.5	471.4/16.5/229.9