2026년 11월 삼성어린이집 식단표

영양사: 조성은

일자 / 요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전 간식	바나나/우유②	참깨죽	샤인머스켓/우유②	머쉬룸스프②⑤⑥⑮⑯	시리얼⑤/우유②
점 심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 코다리엿장조림⑤⑥ **(명태:러시아산)** 청포묵무침⑤⑥ 오이생채 배추김치⑨	찹쌀밥 닭곰탕⑮ **(닭고기:국내산)** 두부조림⑤⑥ **(두부/콩:국내산)** 어묵파프리카볶음⑤⑥ 시래기나물⑤ 깍두기⑨	차조밥 갈비탕⑤⑥⑯ **(소고기/육우:국내산)** 김치참치볶음⑤⑨ **(참치/가다랑어:원양산)** 우엉조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 총각김치⑨	쌀밥 계란국①⑤⑥ 낙지새우볶음⑤⑥⑨ **(낙지:베트남산)** 건파래자반 치커리유자청무침 배추김치⑨	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 바베큐폭찹⑤⑥⑩⑫ **(돼지고기:국내산)** 단감당근라페①②⑤⑯ 시금치나물 석박지⑨
오후 간식	우동①②⑤⑥	찐단호박/우유②	팝만두강정②⑤⑥⑩⑯⑱	살구잼식빵①②⑤⑥/우유②	부추전⑤⑥/매실차
열량/단백질/칼슘	608.9/29.7/313.1	671.8/29.3/259.9	683.8/24.9/373.8	690.4/29.2/280.2	682.5/25.9/227.8
일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수) 잔반 없는 날	12(목)	13(금)
오전 간식	순두부⑤&양념장⑤⑥ **(두부/콩:국내산)**	감귤/우유②	호상요구르트②	배/우유②	누룽지죽/깍두기⑨
점 심	쌀밥 미역국⑤⑥ 오향장육⑤⑥⑩ **(돼지고기:국내산)** 쌈무⑬ 열무나물 배추김치⑨	기장밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑯ **(소고기/육우:국내산)** 가지조림⑤⑥ 브로컬리참깨소스무침①⑤ 석박지⑨	쌀밥 실파장국⑤⑥ 수제치킨가스①⑤⑥⑮ **(닭고기:국내산)** &허니머스타드소스①⑤ 그린샐러드 &발사믹드레싱⑤⑬ 파인애플 깍두기⑨	보리밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ **(소고기/한우:국내산)** 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박볶음⑤ 삼색초무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	쌀밥 황태국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ **(돼지고기:국내산)** 다시마튀각⑤ 비타민나물 배추김치⑨
오후 간식	찐감자/우유②	잡채⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤⑥/보리차	칼국수⑤⑥	바나나팬케이크②⑤⑥ /우유②
열량/단백질/칼슘	618/34.7/312	632.9/23.9/281.3	714/26.9/252.3	707.4/28.1/321.8	724.6/35.4/350.7
일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수) 국 없는 날	19(목)	20(금)
오전 간식	콘크림스프②⑤⑥⑮⑯	그래놀라⑤⑥/우유②	새우살죽⑨	샤인머스켓/우유②	배/우유②
점 심	차조밥 아욱국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 꽃맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 무나물⑤ 배추김치⑨	쌀밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ **(오징어:국내산)** 마파두부⑤⑥⑩⑱ **(두부/콩:국내산)** **(돼지고기:국내산)** 쪽파김무침⑤⑥ 얼갈이나물 깍두기⑨	바몬드카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ **(돼지고기:국내산)** 납작떡갈비 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ **(돼지고기:국내산)** **(소고기:국내산)** 새송이버섯볶음⑤⑥ 오이부추무침 유기농요구르트② 배추김치⑨	수수밥 안매운김칫국⑨ 소불고기⑤⑥⑯ **(소고기/육우:국내산)** 실곤약무침 숙주나물 총 각김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥⑯ **(오리고기:국내산)** 연근조림⑤⑥ 참나물무침 석박지⑨
오후 간식	샤오롱바오⑤⑥⑩⑯⑱ /우유②	스마일감자튀김⑤&케찹⑫ /오렌지주스	찐고구마/우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	참치볶음밥⑤/둥굴레차 **(참치/가다랑어:원양산)**
열량/단백질/칼슘	643.7/29.9/289.7	696/26.3/303.7	826.8/25.7/245.1	675.2/26.1/269.4	804.6/26.1/251.8
일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수) 잔반 없는 날	26(목)	27(금)
오전 간식	소고기장죽⑤⑥⑯ **(소고기/한우:국내산)**	사과/우유②	핑거스틱①②⑤⑥/우유②	배/우유②	브로컬리스프②⑤⑥⑮⑯
점 심	쌀밥 북엇국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ **(돼지고기:국내산)** 취나물볶음⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 총각김치⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑮ **(닭고기:국내산)** 푸실리파스타②⑤⑥⑫⑮⑯ 청경채나물 배추김치⑨	소고기영양밥⑤⑥⑯ **(소고기/육우:국내산)** 배추된장국⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 김구이 플럼주스 깍두기⑨	쌀밥 돈등뼈탕⑤⑥⑩ **(돼지고기:국내산)** 아보카도계란찜① 크랜베리멸치볶음⑤ 양배추무침 석박지⑨	기장밥 순두부국⑤⑥ 주꾸미당면볶음⑤⑥ **(주꾸미:베트남산)** 도토리묵무침⑤⑥ 근대나물 배추김치⑨
오후 간식	치즈김치전②⑤⑥⑨/우유②	어묵탕⑤⑥⑧⑯	크런치탕수육②⑤⑥⑩⑯ **(돼지고기:국내산)**	쌀국수⑤⑥⑯ **(소고기/한우:국내산)**	찐단호박/우유②
열량/단백질/칼슘	747.4/34.9/364	664.2/30.9/306.3	852.4/35.7/296.7	725.8/35.2/368	649.6/26.1/397.9
일자 / 요일	30(월)				
오전 간식	파인애플/우유②				
점 심	쌀밥 시금치국⑤⑥ 참스테이크②⑤⑥⑫⑯⑱ **(소고기/육우:국내산)** 느타리버섯볶음⑤⑥ 토마토양파무침⑫ 배추김치⑨				
오후 간식	바질크림뇨끼②⑤⑥⑮				
열량/단백질/칼슘	647.6/23.1/242.5				

* 특정식품에 대한 알레르기가 있는 어린이는 사전에 영양사나 담임교사에게 알려주시기 바랍니다.

(식품알레르기 유발 물질: ①난류(가금류 포함), ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기,⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(SO_2잔류량으로10mg/kg이상함유), ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합포함), ⑲잣)

- **쌀(백미, 흑미, 현미, 찹쌀 / 밥, 죽, 누룽지)과 모든 조리에 사용되는 배추김치(배추, 고춧가루 : 국내산)는 국내산을 사용합니다.**
- 식단 작성 시 기준 연령은 3~5세 이며, 1일 필요권장량은 열량1400Kcal, 단백질20g, 칼슘600mg입니다 (타 연령은 가감 될 수 있습니다.).
- 영유아의 소화 및 저작능력을 고려하여 영아반의 밥류는 진밥으로, 질긴 육류나 야채류는 사방 2cm 이내의 크기로 제공됩니다.
- 위 식단은 전국 삼성어린이집 영양사들에 의해 작성되었으며, 식단표의 표기내용과 원산지 정보는 수급 현황에 따라 변동될 수 있습니다.

안산삼성어린이집