2026년 11월 식단표

	일자 / 요일	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
첫째주	오전간식	누룽지죽 석박지⑨/배	오징어국밥⑤⑥⑰ (오징어:국내산) 배추김치⑨	곤드레섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	참치야채죽⑤ (참치/다랑어:원양산) 배추김치⑨/사과	파프리카섞음밥⑤⑥ 배추김치⑨	즐거운 주말 보내세요.
	점 심	쌀밥 애호박맑은국 돈육버섯불고기⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 감자채볶음⑤ 오이생채 배추김치⑨	수수밥 부추장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥⑯ (오리고기:국내산) 쌈무⑬ 숙주나물 열무김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 비엔나메추리알조림 ①⑤⑩⑫⑯ (돼지고기:국내산) 매실청무생채 근대나물 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ (두부(콩):국내산) 닭갈비⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 사각어묵볶음⑤⑥ 청경채나물 석박지⑨	기장밥 돈육들깨탕⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 코다리무조림⑤⑥ (명태:러시아산) 연근조림⑤⑥ 브로컬리숙회 열무김치⑨	
	오후간식	김말이튀김⑤⑥⑯ 유기농우유②	찐고구마 유기농우유②	잔치국수⑤⑥ 유기농우유②	후르트링⑤⑥ 유기농우유②	밀크요팡빵①②⑤⑥⑭ 유기농우유②	
	추가간식	영양한잔 고칼슘두유⑤	우유②	오렌지주스	요플레②	치즈②/요구르트②	
	열량/단백질/칼슘	822.8/30.0/409.7	913.9/36.2/472.6	868.8/42.0/325.2	910.2/41.4/474.0	1017.1/39.6/374.5	
	일자 / 요일	**9 (월)**	**10 (화)**	**11 (수) *잔반없는날***	**12 (목)**	**13 (금)**	**14 (토)**
둘째주	오전간식	양파스프②⑤⑥⑮⑭ 크로와상①②⑤⑥	새우살죽⑤⑥⑨ 깍두기⑨/바나나	뿌리채소섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	만둣국밥②⑤⑥⑩⑯ 열무김치⑨	멸치섞음밥⑤ 석박지⑨	즐거운 주말 보내세요.
	점 심	찹쌀밥 유부된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑨⑩ (돼지고기:국내산) 꽃맛살볶음①⑤⑥⑧ 시금치나물 총각김치⑨	쌀밥 한방닭곰탕⑮ (닭고기:국내산) 두부조림⑤⑥ (두부(콩):국내산) 명엽채조림⑤⑥ 배추나물 석박지⑨	쌀밥 팽이버섯국⑤⑥ 떡갈비①⑤⑥⑩⑯ (돼지고기:국내산) 구이김 마시는요구르트② 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 청포묵무침⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 총각김치⑨	쌀밥 감자부추국 돈육쭈꾸미볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산, 쭈꾸미:베트남산) 유채나물 느타리버섯볶음⑤ 배추겉절이⑨	
	오후간식	잡채⑤⑥ 유기농우유②	고로케②⑤⑥⑩ 유기농우유②	볶음우동⑤⑥⑱ 유기농우유②	단호박찜 유기농우유②	후레쉬번①②⑤⑥ 유기농우유②/토마토⑫	
	추가간식	생크림요거트②	카프리썬	검은콩 칼슘두유⑤	프로바이오틱에이요②	사과주스	
	열량/단백질/칼슘	1029.1/43.7/290.9	968.6/51.1/336.6	893.6/30.0/361.6	850.5/46.0/373.4	854.0/45.7/298.3	
	일자 / 요일	**16 (월)**	**17 (화)**	**18 (수)**	**19 (목)**	**20 (금)**	**21 (토)**
셋째주	오전간식	누룽지죽 깍두기⑨/파인애플	소고기섞음밥⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 석박지⑨	시래기된장죽⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물국밥⑤ 배추김치⑨	김치치즈섞음밥②⑤⑥⑨ 귤	즐거운 주말 보내세요.
	점 심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 닭살야채볶음⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 고구마조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 총각김치⑨	차조밥 쑥갓게살국⑤⑥⑧ 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	
	오후간식	부추전⑤⑥ 유기농우유②	한입핫도그①②⑤⑥⑩⑯ 유기농우유②	모듬과일 요거트②	짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯ 유기농우유②	카스텔라①②⑤⑥ 유기농우유②	
	추가간식	영양한잔 고칼슘두유⑤	우유②	오렌지주스	요플레②	치즈②/요구르트②	
	열량/단백질/칼슘	849.8/34.4/508.9	938.6/39.2/460.8	794.4/42.3/257.2	1043.8/38.9/	990.7/41.0/392.5	
	일자 / 요일	**23 (월)**	**24 (화)**	**25 (수) *국없는날***	**26 (목)**	**27 (금)**	**28 (토)**
넷째주	오전간식	양송이스프②⑤⑥⑭ 조각식빵②⑤⑥	유부섞음밥⑤⑥ 배추김치⑨/사과	닭무국밥⑮(닭고기:국내산) 배추김치⑨	크래미섞음밥①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨	단호박죽 백김치	즐거운 주말 보내세요.
	점 심	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 삼치조림⑤⑥ 다시마튀각 애호박볶음⑤ 배추김치⑨	보리밥 근대된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 크랜베리멸치볶음⑤ 삼색초무침⑤ 열무김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (소고기/육우:국내산) 새우가스①⑤⑥⑧⑨⑭ 올방개묵무침⑤⑥ 샤인머스캣주스 석박지⑨	찹쌀밥 미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑱ (두부(콩):국내산) 새송이버섯볶음⑤ 참나물무침 총각김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 바비큐폭찹⑤⑩⑫⑬ (돼지고기:국내산) 진미채조림⑤⑥⑰ (오징어:페루산) 열무나물 배추겉절이⑨	
	오후간식	찐감자 슬라이스치즈② 유기농우유②	베이컨크림수제비 ②⑤⑥⑩⑮ (베이컨/돼지고기:외국산) 유기농우유②	교자만두찜②⑤⑥⑩⑯ 유기농우유②	호빵②⑤⑥ 유기농우유②	우리쌀시리얼⑤ 유기농우유②/파인애플	
	추가간식	생크림요거트②	카프리썬	검은콩 칼슘두유⑤	프로바이오틱에이요②	사과주스	
	열량/단백질/칼슘	930.6/33.7/356.5	1007.8/53.7/364.9	983.6/38.6/257.2	818.6/37.4/298.9	815.3/50.5/283.6	
다섯째주	**일자 / 요일**	**30 (월)**					
	오전간식	누룽지죽 깍두기⑨/귤					
	점 심	쌀밥 파송송계란국①⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯⑱ (소고기/육우:국내산) 가지볶음⑤⑥ 컬리플라워무침⑤⑥ 깍두기⑨					
	오후간식	비빔국수⑤⑥ 유기농우유②					
	추가간식	영양한잔 고칼슘두유⑤					
	열량/단백질/칼슘	857.2/34.6/456.1					

• 어린이집에서는「쌀(밥, 죽, 누룽지 포함):국내산」,「현미, 흑미, 찹쌀(찹쌀가루):국내산」,「배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산 / 배추김치로 조리한 반찬, 찌개, 국, 탕 및 겉절이, 백김치 포함):국내산」을 사용합니다.

• 식단의 특정식품 알레르기가 있는 아동은 사전에 담임교사와 영양사에게 알려주시기 바랍니다.
< 알레르기유발식품은 음식명 옆에 번호로 표시됩니다. >
【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】

• 삼성어린이집에서는 건강한 식생활을 위하여 저당식과 저염식(국 염도 0.5% 이하,월 1회 국 없는날)을 실시하고 있습니다.

• 삼성어린이집에서는 ESG를 실천하고자 월 1회 이상 잔반 없는 날을 운영하고 있습니다.

• 위 식단은 직장 삼성어린이집 공동식단이며, 식단 및 원산지는 식자재 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다.

• 영아반은 김치류 제공 시 백김치로 대체됩니다.

• 난류 알레르기 아동은 연두부찜(두부(콩):국내산)으로 대체제공 됩니다.

기흥삼성어린이집 영양사 유선민