

2026년 10월 삼성어린이집 식단표

첫째주	일자 / 요일				1(목)	2(금)	3(토) 개천절
	오전 간식				멜론/우유②	누룽지죽/깍두기②	
	점심				흑미밥 콩가루배춧국②② 돈육주꾸미볶음②② (돼지고기:국내산) (주꾸미:베트남산) 새송이버섯조림②② 상추겉절이②② 깍두기②	쌀밥 미역국②② 닭다리살갈비구이②②②② (닭고기:국내산) 콩나물무침② 무생채 백김치②	
	오후 간식				굴림만두②②②②②②	감자맛탕②/우유②	
	열량/단백질/칼슘				665.6/32.1/397.0	676.9/26.1/272.9	
둘째주	일자 / 요일	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수) 잔반없는 날	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
	오전 간식		샤인머스켓/우유②	모닝빵①②⑤⑥ 당근스프②②②②②②	사과/우유②		에그타르트②②②②② 우유②
	점심		쌀밥 동태찌개②② (명태:러시아산) 두부조림②② (두부/콩:국내산) 실곤약무침 참나물무침 백김치②	소보로비빔밥②②② (소고기/육우:국내산) 쪽파된장국②② 우영채조림②② 김구이 짜먹는요구르트② 깍두기②	기장밥 복엇국②② 돈육쪽감②②②②②② (돼지고기:국내산) 취나물볶음②② 감자샐러드②② 백김치②		목살필라프②②②② (돼지고기:국내산) 팥이국②② 깍두기②
	오후 간식		가을호박전②②/식혜	편고구마/우유②	메밀소바②②②		
	열량/단백질/칼슘		684.0/24.7/328.7	867.2/23.9/453.4	661.3/32.0/474.7		592.8/20.8/394.7
셋째주	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)	17(토)
	오전 간식	우리쌀플레이크② 우유②	샤인머스켓/우유②	크루통②⑤⑥ 밤크림스프②②②②②②	단감/우유②	연두부②/양념장②② (두부/콩:국내산)	키위/우유②
	점심	수수밥 어린이육개장②②② (소고기/육우:국내산) 가자미구이②② 청포묵무침②② 얼갈이나물 백김치②	쌀밥 모듬버섯국②② 돈사태조림②②② (돼지고기:국내산) 미역줄기볶음②② 치커리유자청무침 백김치②	소고기유니자장밥 ②②②②②② (소고기/육우:국내산) 꽃말살샐러드②②②② 청경채나물 유기농주스 깍두기②	참쌀밥 어린이김치국②②② 당근부추계란찜② 명엽채볶음②② 브로콜리무침 백김치②	쌀밥 시래기국②② 사과수육②②②② 우리쌀쌈장② (돼지고기:국내산) 양상추샐러드 &흑임자드레싱②②② 김자반② 백김치②	규동②②② (소고기/육우:국내산) 유부장국②② 깍두기②
	오후 간식	파르팔레 까르보나라파스타 ②②②②②②	초코케이크①②⑤⑥ (영아:카스테라①②⑤⑥) 우유②	모듬과일/우유②	베이컨채소볶음밥②②② (베이컨/돼지고기:외국산)	그레놀라요거트②⑤⑥	
	열량/단백질/칼슘	711.3/32.1/294.4	731.0/28.4/374.2	666.2/16.8/230.5	663.1/25.9/304	661.6/34.5/259.2	436.0/17.5/268.8
넷째주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수) 잔반없는 날	22(목)	23(금)	24(토)
	오전 간식	양송이스프②②②②②②	배/우유②	떠먹는요구르트②	오렌지/우유②	콩나물김치죽②②	미숫가루우유②②②
	점심	쌀밥 소고기표고탕국②②② (소고기/육우:국내산) 마파두부②②②② (돼지고기:국내산) (두부/콩:국내산) 감자채볶음② 다시마부각 백김치②	흑미밥 아욱된장국②② 간장찜닭②②② (닭고기:국내산) 애호박나물② 단호박샐러드②② 백김치②	쌀밥 맑은무국②② 돈가스②②②② &돈가스소스②②②②②② (돼지고기:국내산) 가지조림②② 아보카도치즈샐러드②② 오리엔탈소스②② 깍두기②	기장밥 어린이청국장국②② (두부/콩:국내산) 삼치조림②② 우무묵무침②② 고구마순나물②② 백김치②	쌀밥 감자양파국②② 소불고기②②② (소고기/육우:국내산) 건파래멸치볶음② 시금치나물 백김치②	오트프라이스②②②② 무켓국②② 백김치②
	오후 간식	츄러스②②②/우유②	게살볶음밥②②②/보리차	복주머니디점②②②②②②	잔치국수②②	편단호박/우유②	
	열량/단백질/칼슘	793.8/25.1/267.7	681.1/28.1/278.7	711.5/31.8/304.8	607.8/30.4/334.3	661.4/33.2/379.4	355.4/14.3/215.9
다섯째주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
	오전 간식	타락죽②	샤인머스켓/우유②	혼합시리얼⑤⑥/우유②	배/우유②	모닝빵①②⑤⑥ 롤치즈스프②②②②②②	떠먹는요구르트②
	점심	쌀밥 콩나물국②② 제육볶음②②② (돼지고기:국내산) 느타리버섯나물②② 마카로니샐러드②②②② 백김치②	수수밥 배추된장국②② 닭살칠리볶음②②② (닭고기:국내산) 연근조림②② 미나리나물 백김치②	참쌀밥 돈동뽕탕②②② (돼지고기:국내산) 메추리알조림②②② 쪽파김부침②② 양배추나물 깍두기②	차조밥 들깨미역국②② 훈제오리찜②②②② (오리고기:국내산) 켈리플라워볶음② 비트무쌈② 백김치②	쌀밥 호박새우젓국②②② 돈사태된장조림②②② (돼지고기:국내산) 삼색초무침②②②②②② 비트타닌나물 백김치②	닭갈국수②②② (닭고기:국내산) 깍두기② 단감
	오후 간식	시나몬토스트①②⑤⑥ 우유②	어묵탕②②②②	삼색새우볶음밥②②②	오징어잡채②②② (오징어:국내산)	미니꿀호떡②②②/우유②	
	열량/단백질/칼슘	782.3/30.4/274.9	624.6/30.9/296.9	816.4/36.8/353.2	680.4/22.2/277.2	745.2/32.6/344.4	418.5/15.1/234.4

- 어린이집에서는 「쌀(쌀, 죽, 누룽지 포함):국내산, 「현미, 흑미, 찰쌀(찰쌀가루):국내산」, 「배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산 / 배추김치로 조리한 반찬, 찌개, 탕 및 겉절이, 백김치, 씻은 김치 포함):국내산」을 사용합니다.
- 식단의 특정식품 알레르기가 있는 아동은 사전에 담당교사와 영양사에게 알려주시기 바랍니다. < 알레르기 유발식품은 음식명 옆에 번호로 표시됩니다. >
 【알레르기 유발식품 19가지 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑳걔】
- 삼성어린이집에서는 건강한 식생활을 위하여 저당식과 저염식(국 염도 0.5 % 이하, 월 1회 국 없는 날)을 실시하고 있습니다.
- 삼성어린이집에서는 ESG를 실천하고자 월 2회 잔반 없는 날을 운영하고 있습니다.
- 위 식단은 지역 삼성어린이집 공동식단이며, 식단 및 원산지는 식자재 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다.