2026년 11월 삼성어린이집 식단표

영양사	원장
이현건	

	일자 / 요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
첫째주	오전 간식	구운계란①/우유②	샤인머스캣/우유②	크루통②⑤⑥& 머쉬룸스프②⑤⑥⑮⑯	사과/우유②	호상요구르트②	잣죽⑲
	점 심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 코다리엿장조림⑤⑥ (명태:러시아산) 김구이 오이생채 백김치⑨	찹쌀밥 닭곰탕⑮ (닭고기:국내산) 어묵파프리카볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 바베큐폭찹⑤⑥⑩⑫⑬ (돼지고기:국내산) 시금치나물 콘샐러드①⑤ 백김치⑨	쌀밥 계란국①⑤⑥ 낙지새우볶음⑤⑥⑨ (낙지:베트남산) 치커리유자청무침 김자반 백김치⑨	차조밥 갈비탕⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 메추리알장조림①⑤⑥ 삼색초무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 감귤	제주식고기국수⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 짜먹는요구르트② 백김치⑨
	오후 간식	우동①⑤⑥⑯	블루베리롤케이크 ①②⑤⑥/우유②	부추전①⑤⑥ 매실차	물만두⑤⑥⑩⑯⑱ 보리차	단호박스틱 우유②	
	열량/단백질/칼슘	656.6/37.4/298.7	663.3/24.8/299.2	669.4/25.6/227.1	654.3/25.5/162.8	588.0/24.4/296.8	410.8/18.4/186.4
둘째주	일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수) 잔반 없는 날	12(목)	13(금)	14(토)
	오전 간식	순두부⑤&양념장⑤⑥ (두부/콩:국내산)	배/우유②	시리얼⑤/우유②	바나나/우유②	누룽지죽/깍두기⑨	골드키위 우유②
	점 심	쌀밥 미역국⑤⑥ 오향장육⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 쌈무⑬ 열무나물 백김치⑨	기장밥 꿩이버섯맑은국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 브로컬리참깨소스무침 ①⑤ 감자샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 실파장국⑤⑥ 치킨가스①⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) &허니머스타드소스①⑤ 그린샐러드 &발사믹드레싱⑤⑬ 파인애플 백김치⑨	보리밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 두부조림⑤⑥ (두부/콩:국내산) 취나물볶음⑤⑥ 김구이 백김치⑨	쌀밥 황태국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 우엉조림⑤⑥ 비타민나물 깍두기⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 미소국⑤ 백김치⑨
	오후 간식	찐감자/우유②	초코케이크①②⑤⑥ (영아:카스테라①②⑤⑥) 우유②	후리가케볶음밥⑤⑥ 보리차	칼국수⑤⑥⑨	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	
	열량/단백질/칼슘	618.0/34.7/312.0	749.7/22.5/348.9	689.5/23.9/214.3	715.4/28.1/324.2	720.4/35.8/350.7	414.0/15.3/198.0
셋째주	일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수) 국 없는 날	19(목)	20(금)	21(토)
	오전 간식	모닝빵①②⑤⑥ 콘크림스프②⑤⑥⑮⑯	샤인머스캣/우유②	새우살죽⑨	배/우유②	그래놀라⑤⑥ 우유②	삶은계란① 우유②
	점 심	차조밥 아욱국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 꽃맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 무나물⑤ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥⑯ (오리고기:국내산) 참나물무침 찹쌀다시마부각 백김치⑨	바몬드카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ (돼지고기:국내산) 납작떡갈비 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ (돼지고기:국내산) (소고기:국내산) 실곤약무침 유기농요구르트② 깍두기⑨	수수밥 안매운김칫국⑨ 소불고기⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 숙주나물무침 간장무채장아찌 ⑤⑥⑧⑨⑱ 백김치⑨	쌀밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ (오징어:국내산) 마파두부⑤⑥⑩⑱ (두부/콩:국내산) (돼지고기:국내산) 얼갈이나물 건파래자반⑤ 백김치⑨	온메밀국수③⑤⑥ 백김치⑨
	오후 간식	샤오롱바오⑤⑥⑩⑯⑱ 우유②	참치야채볶음밥⑤ (참치/가다랑어:원양산) 둥굴레차	찐고구마 우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	한입핫도그①②⑤⑥⑩⑯ 오렌지주스	
	열량/단백질/칼슘	726.5/31.4/289.7	804.0/27.2/244.0	791.6/23.6/239.7	686.7/26.3/235.8	744.5/29.5/303.1	317.8/16.6/227.7
넷째주	일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수) 잔반 없는 날	26(목)	27(금)	28(토)
	오전 간식	소고기장죽⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산)	배/우유②	핑거스틱①②⑤⑥ 우유②	크루통②⑤⑥& 브로컬리스프②⑤⑥⑮⑯	감귤/우유②	마들렌①②⑥ 우유②
	점 심	쌀밥 북엇국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 상추겉절이⑤⑥ 오이지무침 백김치⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 푸실리샐러드⑤⑥⑫⑯ 청경채나물 백김치⑨	소고기영양밥⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 배추된장국⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 김구이 플럼주스 깍두기⑨	기장밥 순두부국⑤⑥ (두부/콩:국내산) 돈육주꾸미볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) (주꾸미:베트남산) 우엉조림⑤⑥ 근대나물 백김치⑨	쌀밥 돈등뼈탕⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 아보카도계란찜① 크랜베리멸치볶음⑤ 양배추무침 깍두기⑨	삼색볶음밥⑤⑥ 다시마채국⑤⑥ 백김치⑨
	오후 간식	붕어빵①②⑤⑥⑯/우유②	쌀국수⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산)	크런치탕수육②⑤⑥⑩⑯ (돼지고기:국내산)	찐단호박 우유②	어묵탕⑤⑥⑧⑯	
	열량/단백질/칼슘	728.8/34.3/308.5	715.9/29.6/306.1	851.8/35.8/296.7	726.4/32.8/367.6	664.0/37.5/398.1	512.5/12.6/299.1
다섯째주	일자 / 요일	30(월)					
	오전 간식	파인애플 우유②					
	점 심	쌀밥 시금치국⑤⑥ 찹스테이크⑤⑥⑫⑯ (소고기/육우:국내산) 애호박볶음⑤ 김자반 백김치⑨					
	오후 간식	바질크림뇨끼 ②⑤⑥⑮					
	열량/단백질/칼슘	672.2/22.6/245.9					

- 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, 백김치, 씻은 김치 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 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.