

2026년 10월 식단표

영양사: 강해안

	일자/요일	<행사 안내>	<식단관련 안내사항>		1 (목)	2 (금)
	오전간식	*10/23 : 생일잔치	• 어린이집에서는 쌀(밥, 죽, 두통지 포함):국내산, 현미, 흑미, 참쌀(참쌀가루):국내산, 배추김치 (배추: 국내산, 고춧가루:국내산) (배추김치로 조리한 반찬, 찌개, 탕 및 걸절이, 백김치 포함)을 사용합니다. • 식단의 특정식품 알레르기가 있는 아동은 사전에 담임교사와 영양사에게 알려주시기 바랍니다. • 식품 알레르기가 있는 아동은 해당 식품의 제거식 또는 대체식(점심: 주찬:연두부, 부찬:도시락김/간식: 완제품)이 제공됩니다. < 알레르기 유발식품은 음식명 옆에 번호로 표시됩니다. > 【알레르기 유발식품 19가지 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣】 • 건강한 식생활을 위하여 저당식과 저염식(국 염도 0.5 %이하, 월 1회 국 없는 날)을 실시하고 있습니다. • 삼성어린이집에서는 ESG를 실천하고자 월 1회 이상 잔반 없는 날을 운영 하고 있습니다. • 위 식단은 직장 삼성어린이집 공동식단이며, 식단 및 원산지는 식자재 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다. • 영아반은 김치류 제공 시 백김치로 대체 / 소스류는 제공되지 않습니다.		계란국밥①⑤⑥ 깍두기⑨	참치석유포밥⑤⑥/열무김치/배 (참지/다랑어:원산)
	점심				쌀밥 순두부국⑤ (두부(콩):국내산) 몽골리안버프⑤⑥⑩⑪ (소고기/육우:국내산) 올방개국무침⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리단호박볶음②⑤ (오리고기:국내산) 쌈우⑬ 갯잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식				스마일김치튀김⑤ 우유②/오렌지	후레쉬빈①②⑤⑥ 우유②
	추가간식				치즈케이크①②⑤⑥/우유②	토마토⑬/우유②
	열량/단백질/칼슘				1105.0/33.2/456.0	1012.8/32.9/519.8
첫째주	일자/요일	5 (월) *대체공휴일*	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금) *한글날*
	오전간식	휴원	누룽지죽 석박지⑨/토마토⑫	백김치국밥⑤⑥ 바나나	달걀데리야끼석유포밥⑤⑥⑩ (닭고기:국내산)/석박지⑨	휴원
			참쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ (닭고기:국내산) 사각어묵볶음⑤⑥ 브로컬리숙회 배추김치⑨	흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 돈육피망볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 우영조림⑤⑥ 근대나물/총각김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥⑩ (두부(콩):국내산) 삼치조림⑤⑥ 파래자반 참나물무침 열무김치	
	오후간식		수제비⑤⑥ 우유②	간장비빔국수⑤⑥ 우유②	말기떡식빵②⑤⑥ 우유②/파인애플	
	추가간식		꿀호떡②⑤⑥/우유②	오렌지/우유②	배/우유②	
	열량/단백질/칼슘		1127.5/40.9/498.7	824.8/35.4/493.9	967.7/45.2/490.5	
둘째주	일자/요일	12 (월)	13 (화)	14 (수) *잔반없는날*	15 (목)	16 (금)
	오전간식	당근스프②⑤⑥⑩⑪ 핑거스틱①②⑤⑥	깍두기치즈석유포밥②⑤⑥⑨ 배	야채죽 배추김치/사과	물만두국밥②⑤⑥⑩⑪ 배추김치⑨	곤드레석유포밥⑤⑥ 총각김치⑨
	점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 애호박볶음⑤ 비타민나물 깍두기⑨	차조밥 순살등뼈탕⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 오징어볶음⑤⑥⑦ (오징어:국내산) 실곤약소무침 가지나물 열무김치	시래기영양밥⑤⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 두부미소장국⑤ (두부(콩):국내산) 밤송송떡갈비⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 구이김/유기농주스 배추겉절이⑨	참쌀밥 열갈이된장국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑩ (닭고기:국내산) 명엽채조림⑤⑥ 오이생채 깍두기⑨	쌀밥 황태국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩⑪ (돼지고기:국내산) 미역줄기볶음⑤⑥ 양배추된장무침⑤⑥ 열무김치
	오후간식	편고구마 우유②	아란치니①②⑤⑥⑩⑪ 우유②	우동①②⑤⑥⑨ 우유②	강황탕수육⑤⑥⑩⑪/우유② (돼지고기:국내산)	치즈케이크①②⑤⑥ 우유②
	추가간식	후레쉬빈①②⑤⑥/우유②	파인애플/우유②	머핀①②⑤⑥/우유②	바나나/우유②	사과/우유②
	열량/단백질/칼슘	1045.8/34.6/477.5	946.2/42.3/505.4	1185.7/34.3/480.7	1114.1/43.0/501.9	1033.5/34.3/559.2
셋째주	일자/요일	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금) *생일잔치*
	오전간식	누룽지죽 깍두기⑨/메론	계살국밥⑧ 배추김치⑨	뿌리채소석유포밥⑤⑥ 열무김치	표고버섯죽 배추김치⑨	소고기석유포밥⑤⑥⑩/총각김치⑨ (소고기/육우:국내산)
	점심	현미밥 근대된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 청포묵무침⑤⑥ 숙갯나물 배추김치⑨	쌀밥 맑은김자국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 비트무생채 숙음배추나물 오이소박이⑥	보리밥 애호박새우젓국⑨ 삼색계란찜① 베이컨양배추볶음 ①⑤⑥⑩⑪ (베이컨/돼지고기:외국산) 고구마순나물⑤⑥ 총각김치⑨	기장밥 닭곰탕⑩ (닭고기:국내산) 동그랑땡⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 버터컬리플라워볶음②⑤⑥ 배생채 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 등심돈까스⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 블루베리멸치볶음⑤ 취나물무침 석박지⑨
	오후간식	간장치킨①⑤⑥⑩(닭고기:국내산) 우유②	푸실리파스타②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭ 우유②	모듬과일/요거트② (파인애플,사과,오렌지)	단호박찜 우유②	꿀호떡②⑤⑥ 우유②
	추가간식	키위/우유②	배/우유②	밀크오판빵①②⑤⑥/우유②	카스텔라①②⑤⑥/우유②	사과/우유②
	열량/단백질/칼슘	913.5/50.0/450.1	943.2/37.8/457.2	1022.1/30.7/457.5	1039.3/37.6/405.1	1151.4/36.5/506.3
넷째주	일자/요일	26 (월)	27 (화)	28 (수) *국없는날*	29 (목)	30 (금)
	오전간식	양송이스프②⑤⑥⑩ 모닝빵①②⑤⑥	김가루석유포밥⑤⑥ 총각김치⑨	어묵국밥⑤⑥ 배추김치⑨	하와이안석유포밥⑤⑥ 석박지⑨	알밤죽 백김치⑥/사과
	점심	참쌀밥 배추된장국⑤⑥ 복합⑤⑩⑫⑬ (돼지고기:국내산) 진미채볶음⑤⑥⑦ (오징어:페루산) 당근숙주나물무침 열무김치	쌀밥 다시마양파국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ (닭고기:국내산) 도토리묵&양념장⑤⑥ 치커리야채무침 배추김치⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ (소고기/육우:국내산) 두부카츠⑤⑥ 마카로니무침①⑤⑥ 저당키위주스 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 새송이버섯볶음⑤ 상추된장무침⑤⑥ 배추겉절이⑨	수수밥 갈비탕⑤⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 온두부⑤ (두부(콩):국내산) 다시마튀각 비름나물 볶음김치⑤⑨
	오후간식	포자만무찜②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 우유②	오곡시리얼⑤⑥/우유② 바나나	찜감자 우유②	크림스파게티②⑤⑥⑩⑫ 우유②	우리쌀롤케이크①②⑤ 우유②
	추가간식	토마토⑫/우유②	파인애플/우유②	유유케이크①②⑤⑥/우유②	오렌지/우유②	핑거스틱①②⑤⑥/우유②
	열량/단백질/칼슘	945.8/49.0/609.0	894.3/32.1/420.8	1037.0/34.4/396.6	971.2/42.9/436.2	1067.2/32.8/530.5