2026년 11월 식단표

영양사: 강해안

	일자/요일	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)
첫째주	오전간식	누룽지죽 석박지⑨/배	오징어국밥⑤⑥⑰(오징어:국내산) 배추김치⑨	곤드레섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	참치야채죽⑤/배추김치⑨/사과 (참치/다랑어:원양산)	파프리카섞음밥⑤⑥ 배추김치⑨
	점 심	쌀밥 애호박맑은국 돈육버섯불고기⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 감자채볶음⑤ 오이생채 배추김치⑨	수수밥 부추장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥⑯ (오리고기:국내산) 깻잎순나물⑤⑥ 숙주나물 열무김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 비엔나메추리알조림①⑤⑩⑫⑯ (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 우유②	찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥ 우유②	양배추치즈전②⑤⑥ 우유②	밀크요팡빵①②⑤⑥⑯ 우유②
	추가간식	파인애플/우유②	카스텔라①②⑤⑥/우유②	토마토⑫/우유②	머핀①②⑤⑥/우유②	바나나/우유②
	열량/단백질/칼슘	843.9/31.4/374.9	1042.9/39.2/444.8	909.3/32.7/469.7	1137.2/49.2/583.7	1029.7/40.0/437.2
	일자/요일	9 (월)	10 (화)	11 (수) *잔반없는날*	12 (목)	13 (금)
둘째주	오전간식	양파스프②⑤⑥⑮⑯ 크로와상①②⑤⑥	새우살죽⑤⑥⑨ 깍두기⑨/바나나	뿌리채소섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	만둣국밥②⑤⑥⑩⑯ 열무김치⑨	멸치섞음밥⑤ 석박지⑨/토마토⑫
	점 심	찹쌀밥 유부된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑨⑩ (돼지고기:국내산) 꽃맛살볶음①⑤⑥⑧ 시금치나물 총각김치⑨	쌀밥 한방닭곰탕⑮ (닭고기:국내산) 두부조림⑤⑥ (두부(콩):국내산) 명엽채조림⑤⑥ 배추나물/석박지⑨	나물비빔밥⑤⑥ 팽이버섯국⑤⑥ 한입떡갈비⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 구이김 마시는요구르트② 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 청포묵무침⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 총각김치⑨	쌀밥 감자부추국 돈육쭈꾸미볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산,쭈꾸미:베트남산) 쌈무⑬ 느타리버섯볶음⑤ 배추겉절이⑨
	오후간식	잡채⑤⑥ 우유②	고로케②⑤⑥⑩ 우유②	볶음우동⑤⑥⑱ 우유②	단호박찜 우유②	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②
	추가간식	사과/우유②	치즈케이크빵①②⑤⑥/우유②	오렌지/우유②	핑거스틱①②⑤⑥/우유②	키위/우유②
	열량/단백질/칼슘	1014.3/45.1/432.1	1174.0/42.8/476.6	951.2/30.8/491.3	939.5/39.0/513.4	913.2/35.4/407.2
	일자/요일	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금) *생일잔치*
셋째주	오전간식	누룽지죽 깍두기⑨/파인애플	소고기섞음밥⑤⑥⑯/석박지⑨ (소고기/육우:국내산)	시래기된장죽⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물국밥⑤ 배추김치⑨	김치치즈섞음밥②⑤⑥⑨ 귤
	점 심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 닭살야채볶음⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 고구마조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 총각김치⑨	차조밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 파래자반 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 갈비탕⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 스크램블에그①⑤ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 오이참깨무침 열무김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑨ (두부(콩):국내산) 가자미구이⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 취나물무침 석박지⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 치킨까스&허니머스타드①⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 실곤약무침 짜먹는요구르트② 열무김치⑨
	오후간식	부추전⑤⑥ 우유②	우리쌀시리얼⑤ 우유②	모듬과일/요거트② (오렌지,바나나,배)	짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯ 우유②	카스텔라①②⑤⑥ 우유②
	추가간식	바나나/우유②	머핀①②⑤⑥/우유②	밀크요팡빵①②⑤⑥⑯/우유②	토마토⑫/우유②	파인애플/우유②
	열량/단백질/칼슘	884.4/36.0/471.7	1181.6/46.8/412.1	1060.2/36.4/397.2	1059.3/40.6/511.9	1036.4/39.1/496.2
	일자/요일	23 (월)	24 (화)	25 (수) *국없는날*	26 (목)	27 (금)
넷째주	오전간식	양송이스프②⑤⑥⑯ 조각식빵②⑤⑥	유부섞음밥⑤⑥ 배추김치⑨/사과	닭무국밥⑮/배추김치⑨ (닭고기:국내산)	크래미섞음밥①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨	단호박죽 백김치
	점 심	쌀밥 파송송계란국①⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (닭고기-국내산) 가지볶음⑤⑥ 컬리플라워무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 근대된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 크랜베리멸치볶음⑤ 삼색초무침⑤ 열무김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (소고기/육우:국내산) 새우링튀김①⑤⑥⑨ 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/우유②	베이컨크림수제비②⑤⑥⑩⑮/우유② (베이컨/돼지고기:외국산)	교자만두찜⑤⑥⑩⑯⑱ 우유②	호빵②⑤⑥ 우유②	유과⑤ 우유②/파인애플
	추가간식	꿀호떡빵②⑤⑥/우유②	크로와상①②⑤⑥/우유②	바나나/우유②	배/우유②	후레쉬번①②⑤⑥/우유②
	열량/단백질/칼슘	1087.5/37.9/496.5	1141.7/44.9/504.9	1008.2/40.2/478.9	842.4/28.7/439.9	1073.47/43.3/423.6
	일자/요일	30 (월)	<행사 안내>		<식단관련 안내사항>	
	오전간식	누룽지죽 깍두기⑨/귤	*11/20 : 생일잔치		• 어린이 집에서는 쌀(밥, 죽, 누룽지 포함):국내산, 현미, 흑미, 찹쌀(찹쌀가루):국내산, 배추김치 (배추: 국내산, 고춧가루:국내산)(배추김치로 조리한 반찬, 찌개, 탕 및 겉절이, 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. < 알레르기유발식품은 음식명 옆에 번호로 표시됩니다. > 【알레르기 유발식품 19가지 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어⑧게 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 운영하고 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.	
	점 심	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 삼치조림⑤⑥ 다시마튀각 애호박볶음⑤ 배추김치⑨				
	오후간식	비빔국수⑤⑥ 우유②				
	추가간식	파인애플/우유②				
	열량/단백질/칼슘	878.2/36.0/421.3				

삼성SDI기흥어린이집