2026 년 11 월 식단표

일자 / 요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	누룽지죽/석박지⑨/배	오징어국밥⑤⑥⑰/배추김치⑨ (오징어:국내산)	곤드레섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	참치야채죽⑤/배추김치⑨/사과 (참치/다랑어:원양산)	파프리카섞음밥⑤⑥ 배추김치⑨	시리얼⑤/우유②
점 심	쌀밥 애호박맑은국 돈육버섯불고기⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 감자채볶음⑤ 오이생채 배추김치⑨	수수밥 부추장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥⑯ (오리고기:국내산) 양념깻잎지⑤⑥ 숙주나물 열무김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ (소고기/한우: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	양지칼국수⑤⑥⑯ (소고기/한우:국내산) 후리가케주먹밥④⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	김말이튀김⑤⑥⑯/우유②	찐고구마/우유②	잔치국수⑤⑥/우유②	양배추치즈전②⑤⑥/우유②	밀크요팡빵①②⑤⑥⑭ 우유②	
추가간식	바나나/검은콩두유⑤	마드레느①②⑤ 유기농멸균흰우유②	인포켓스트링치즈② 양팡유기농ABC주스	곡물바(단호박)①②③⑤⑥⑯ 바른목장유산균②	오프룻(딸기)②	
열량/단백질/칼슘	916.9/32.1/351.7	984.4/37.5/429.8	932.8/33.0/410.2	953.7/43.0/443.7	1045.1/40.4/474.4	370.8/13.2/194.4
일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수) <잔반없는날>	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	양파스프②⑤⑥⑮⑯ 크로와상①②⑤⑥	새우살죽⑤⑥⑨/깍두기⑨ 바나나	뿌리채소섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	만둣국밥②⑤⑥⑩⑯ 열무김치⑨	멸치섞음밥⑤/석박지⑨ 토마토⑫	참깨죽 배추김치⑨/우유②
점 심	찹쌀밥 유부된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑨⑩ (돼지고기:국내산) 꽃맛살볶음①⑤⑥⑧ 시금치나물 총각김치⑨	쌀밥 한방닭곰탕⑮ (닭고기:국내산) 두부조림⑤⑥ (두부(콩):국내산) 명엽채조림⑤⑥ 배추나물 석박지⑨	나물비빔밥⑤⑥ 팽이버섯국⑤⑥ 한돈육전①⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 구이김 마시는요구르트② 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ (소고기/한우:국내산) 청포묵무침⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 총각김치⑨	쌀밥 감자부추국 돈육쭈꾸미볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산, 쭈꾸미:베트남산) 쌈무⑬ 느타리버섯볶음⑤ 배추겉절이⑨	돈육가지섞음밥⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 미소장국⑤ 배추김치⑨
오후간식	잡채⑤⑥/우유②	고로케②⑤⑥⑩/우유②	볶음우동⑤⑥⑱/우유②	단호박찜/우유②	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	
추가간식	콘푸라이트시리얼컵⑤ 우유②	불가리스(포도)②	미니딸기케이크빵①②⑤⑥ 하루야채(오렌지당근)	곡물바(자색고구마)①②③⑤⑥⑯ 짜먹는요구르트(사과바나나)②	고구마스틱 유기농멸균흰우유②	
열량/단백질/칼슘	1085.4/44.7/400.9	1043.6/41.1/486.6	1014.4/31.4/340.5	923.9/36.6/503.4	942.6/35.8/385.8	417.8/13.0/223.3
일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	누룽지죽/깍두기⑨ 파인애플	소고기섞음밥⑤⑥⑯/석박지⑨ (소고기/한우:국내산)	시래기된장죽⑤⑥/깍두기⑨	콩나물국밥⑤/배추김치⑨	김치치즈섞음밥②⑤⑥⑨/귤	황태국밥⑤⑥ 배추김치⑨/우유②
점 심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 닭살야채볶음⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 고구마조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 총각김치⑨	차조밥 쑥갓게살국⑤⑥⑧ 제육볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 들깨무나물 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 갈비탕⑤⑥⑯ (소고기/한우:국내산) 스크램블에그①⑤ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 오이참깨무침 열무김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑨ (두부(콩):국내산) 가자미구이⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 취나물무침 석박지⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 돈사태장조림⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 파래자반 실곤약무침 열무김치⑨	야채주먹밥⑤⑥ 우동①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	부추전⑤⑥/우유②	한입핫도그①②⑤⑥⑩⑭ 우유②	모듬과일/요거트② (오렌지,바나나,배)	짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯/우유②	카스텔라①②⑤⑥/우유②	
추가간식	감귤 짜먹는요구르트(플레인)②	아몬드시리얼컵⑤/우유②	곡물바(딸기)②③⑤ 유기농멸균흰우유②	앙팡슬라이스치즈② 앙팡유기농주스(배도라지)	오프룻(복숭아)②	
열량/단백질/칼슘	866.8/37.0/474.9	1054.6/39.2/390.8	856.7/29.4/299.4	1142.7/41.9/747.4	999.8/41.8/519.1	534.6/18.9/288.9
일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수) <국없는날>	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	양송이스프②⑤⑥⑯ 조각식빵②⑤⑥	유부섞음밥⑤⑥/배추김치⑨ 사과	닭무국밥⑮(닭고기:국내산) 배추김치⑨	크래미섞음밥①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨	단호박죽/백김치	블루베리파운드 ①②⑤⑥⑯/우유②
점 심	쌀밥 파송송계란국①⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯⑱ (소고기/한우:국내산) 가지볶음⑤⑥ 컬리플라워무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 근대된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 크랜베리멸치볶음⑤ 삼색초무침⑤ 열무김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (소고기/한우:국내산) 새우링튀김①⑤⑥⑨ 올방개묵무침⑤⑥ 샤인머스캣주스 석박지⑨	찹쌀밥 미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑱ (두부(콩):국내산) 새송이버섯볶음⑤ 참나물무침 총각김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 바비큐폭찹⑤⑩⑫⑬ (돼지고기:국내산) 진미채조림⑤⑥⑰ (오징어:페루산) 열무나물 배추겉절이⑨	오므라이스①⑤⑫ 무채국 배추김치⑨
오후간식	찐감자/슬라이스치즈② 우유②	베이컨크림수제비②⑤⑥⑩⑮ (베이컨/돼지고기:외국산)/우유②	교자만두찜⑤⑥⑩⑭⑱ 우유②	호빵②⑤⑥/우유②	우리쌀시리얼⑤/우유② 파인애플	
추가간식	미니꿀호떡②⑤⑥ 검은콩두유⑤	미니치즈케이크빵①②⑤⑥ 하루야채(포도비트)	바나나/고단백두유⑤	곡물바(오리지널)①②③⑤⑥⑯ 짜먹는요구르트(딸기블루베리)②	후레쉬번①②⑤⑥ 유기농멸균흰우유②	
열량/단백질/칼슘	1126.5/40.7/556.5	1120.8/40.7/364.9	1097.6/43.7/443.1	894.4/28.0/428.9	970.3/43.5/408.6	656.2/14.7/220.7
일자 / 요일	30(월)					
오전간식	누룽지죽/깍두기⑨/귤					
점 심	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑯ (소고기/한우:국내산) 삼치조림⑤⑥ 다시마튀각 애호박볶음⑤ 배추김치⑨					
오후간식	비빔국수⑤⑥/우유②					
추가간식	그래놀라시리얼컵⑤⑥ 우유②					
열량/단백질/칼슘	986.2/36.6/386.1					

※**알레르기유발식품**:
①계란(가금류만해당),②우유,③메밀,④땅콩,⑤콩(대두),⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭,⑯소고기,⑰오징어,⑱조개(홍합,굴,전복등),⑲잣
※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※식품알레르기로부터 영유아의 건강을 보호하기 위해 식단표의 메뉴별 첨가된 알레르기 유발물질을 번호로 표기하여 제공합니다.

※원산지표시사항
-쌀(밥,죽,누룽지포함):국내산/흑미,현미,찹쌀:국내산/찹쌀가루(죽포함):국내산
-배추김치(반찬,국·찌개용,겉절이포함):배추-국내산,고춧가루-국내산
-그 외 김치류:고춧가루-국내산,배추-국내산(백김치,나박김치류)
-두부류(두부,순두부,연두부-알레르기대체식포함):콩-국내산
※만 1 세 영아에게 제공되는 배추김치, 배추겉절이는 백김치로 그 외 김치류는 씻은 김치가 제공됩니다.
※만 2 세 영아에게 제공되는 김치류는 씻은 김치가 제공됩니다.
※전체연령 저염식·저당식을 실시하며 국의 염도는 0.5 이하로 (월 1 회 국없는날 실시) 제공됩니다.
※삼성어린이집에서는 ESG 를 실천하고자 월 1 회 잔반없는날을 운영하고 있습니다.
※식단은 **직장삼성어린이집공동식단**이며, 식자재수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다.