

2026년 10월 탕정삼성어린이집 식단표

첫 째 주	일자 / 요일				1(목)	2(금)	3(토)
	오전 간식	• 탕정삼성어린이집에서는 「쌀(밥, 죽, 누룽지 포함):국내산」, 「현미, 흑미, 찹쌀(찹쌀가루):국내산」, 「배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산 / 배추김치로 조리한 반찬, 찌개, 탕 및 결절이, 백김치포함):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】			계란국밥①⑤⑥ 깍두기⑨	참치섞음밥⑤⑥ (참치/다랑어:원양산) 열무김치/배	개천절 (휴원)
	점 심				쌀밥 순두부국⑤ (순두부(콩):국내산) 몽골리안비프⑤④⑥⑩ (소고기/육우:국내산) 올방개묵무침⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 혼제오리단호박볶음②⑤ (오리고기:국내산) 쌈무⑬ 갯잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	
	오후 간식				스마일감자튀김⑤ 우유②/오렌지	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	
	열량/단백질/칼슘				839.6/26.5/316.0	912.3/28.2/375.3	
일자 / 요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)	
둘 째 주	오전간식	대체공휴일 (휴원)	누룽지죽 석박지⑨/토마토⑫	백김치국밥⑤⑥ 바나나	달걀데리야끼섞음밥 ⑤④⑥(닭고기:국내산) 석박지⑨	한글날 (휴원)	시리얼⑤ 우유②
	점 심		찹쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 달걀비⑤④⑤ (닭고기:국내산) 사각어묵볶음⑤⑥ 브로컬리숙회 배추김치⑨	흑미밥 소고기미역국⑤④⑥ (소고기/육우:국내산) 돈육피망볶음⑤④⑩ (돼지고기:국내산) 우영조림⑤⑥ 근대나물 총각김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤④⑨ (두부(콩):국내산) 삼치조림⑤⑥ 파래자반 참나물무침 열무김치		오므라이스①⑤⑫ 팽이장국 배추김치⑨
	오후간식		수제비⑤⑥ 우유②	간장비빔국수⑤⑥ 우유②	딸기잼식빵②⑤⑥ 우유②/파인애플		
	열량/단백질/칼슘		852.5/33.7/358.1	719.7/30.9/343.1	863.9/40.9/349.5		494.2/13.5/228.8
	일자 / 요일		12(월)	13(화)	14(수) 잔반 없는 날		15(목)
셋 째 주	오전간식	당근스프②⑤④⑥⑮⑯ 핑거스틱①②⑤⑥	깍두기치즈섞음밥 ②⑤④⑨/배	야채죽 열무김치/사과	물만두국밥②⑤④⑩⑬ 배추김치⑨	곤드레섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	흑임자죽 배추김치⑨/우유②
	점 심	쌀밥 열무된장국⑤④ 소고기배추찜⑤④⑬ (소고기/육우:국내산) 애호박볶음⑤ 비타민나물 깍두기⑨	차조밥 무채국 오징어볶음⑤④⑰ (오징어:국내산) 실곤약초무침 가지나물 열무김치	시래기영양밥⑤④⑬ (소고기/육우:국내산) 두부미소장국⑤ (두부(콩):국내산) 밤송송떡갈비⑤④⑩ (돼지고기:국내산) 구이김/육기농주스 배추결절이⑨	찹쌀밥 열갈이된장국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤④⑮ (닭고기:국내산) 명엽채조림⑤④ 오이생채 깍두기⑨	쌀밥 황태국⑤⑥ 돈육두루치기⑤④⑨⑰ (돼지고기:국내산) 미역출기볶음⑤④ 양배추된장무침⑤④ 열무김치	쌀국수⑤④⑬ (소고기/육우:국내산) 후리가케주먹밥⑤④ 배추김치⑨
	오후간식	찐고구마 우유②	아란치니①②⑤④⑩⑬ 우유②	우동①②⑤④⑨ 우유②	강황탕수육⑤④⑩⑬ (돼지고기:국내산)/우유②	치즈케이크빵①②⑤④ 우유②	
	열량/단백질/칼슘	727.4/27.8/337.5	776.8/28.0/342.2	867.3/27.5/340.7	985.9/38.3/359.1	929.3/29.9/418.0	442.1/12.6/266.1
	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
넷 째 주	오전간식	누룽지죽 깍두기⑨/메론	게살국밥⑧ 배추김치⑨	뿌리채소섞음밥⑤⑥ 열무김치	표고버섯죽 배추김치⑨	소고기섞음밥⑤④⑬ (소고기/육우:국내산) 총각김치⑨	유부국밥⑤ 배추김치⑨/우유②
	점 심	현미밥 근대된장국⑤⑥ 소불고기⑤④⑬ (소고기/육우:국내산) 청포묵무침⑤④ 썩간나물 배추김치⑨	쌀밥 맑은감자국 돼지갈비찜⑤④⑩ (돼지고기:국내산) 비트무생채 숙음배추나물 오이소박이④	보리밥 애호박새우젓국⑨ 삼색계란찜① 베이컨양배추볶음 ⑤④⑩⑬ (베이컨/돼지고기:외국산) 고구마순나물⑤④ 총각김치⑨	기장밥 달곰탕⑮(닭고기:국내산) 동그랑땡⑤④⑩ (돼지고기:국내산) 버터컬리플라워볶음 ②⑤⑥ 배생채 깍두기⑨	흑미밥 순살등뼈탕⑤④⑩ (돼지고기:국내산) 두부카츠⑤⑥ 블루베리멸치볶음⑤ 취나물무침 석박지⑨	달걀채소섞음밥⑤⑤ (닭고기:국내산) 부추된장국⑤④ 배추김치⑨
	오후간식	간장치킨①⑤④⑥ (닭고기:국내산) 우유②	푸실리파스타 ②⑤④⑫⑤⑬/우유②	모듬과일 (파인애플,사과,오렌지) 요거트②	단호박찜/우유②	꿀호떡②⑤④/우유②	
	열량/단백질/칼슘	801.3/45.6/303.7	839.4/33.5/316.2	696.3/22.3/317.5	790.8/29.9/265.1	1076.4/38.2/360.6	396.9/14.0/299.4
	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)	31(토)
다 섯 째 주	오전간식	양송이스프②⑤④⑬ 모닝빵①②⑤④	김가루섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	어묵국밥⑤⑥ 배추김치⑨	하와이안섞음밥⑤⑥ 석박지⑨	알밤죽/백김치⑥/사과	머핀①②⑤⑥ 우유②
	점 심	찹쌀밥 배추된장국⑤④ 꼭창⑤⑥⑫⑬ (돼지고기:국내산) 진미채볶음⑤④⑰ (오징어:패루산) 당근숙주나물무침 열무김치	쌀밥 다시마양파국⑤④ 찜닭⑤④⑤ (닭고기:국내산) 도토리묵&양념장⑤④ 치커리유자청무침 배추김치⑨	카레라이스 ②⑤④⑫⑤⑬⑮ (소고기/육우:국내산) 등심돈까스⑤④⑩ (돼지고기:국내산) 마카로니무침①⑤④ 저당기워주스 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤④ 수육⑤④⑩ (돼지고기:국내산) 새송이버섯볶음⑤ 상추된장무침⑤⑥ 배추결절이⑨	수수밥 갈비탕⑤④⑬ (소고기/육우:국내산) 온두부⑤ (두부(콩):국내산) 다시마튀각 비름나물 볶음김치⑤⑨	잔치국수⑤⑥ 소고기주먹밥⑤④⑬ (소고기/육우:국내산) 배추김치⑨
	오후간식	포자만두찜 ②⑤④⑩⑬⑤⑬/우유②	오곡시리얼⑤⑥ 바나나/우유②	찐감자/우유②	크림스파게티②⑤④⑬ 우유②	우리쌀롤케이크①②⑤ 우유②	
	열량/단백질/칼슘	845.3/44.3/464.5	782.1/27.7/274.4	771.6/27.7/256.6	857.5/38.1/283.4	898.2/26.8/390.5	471.4/16.5/229.9

- 삼성어린이집에서는 건강한 식생활을 위하여 저당식과 저염식(국 염도0.5 % 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.
- 1세 영아에게 제공되는 배추김치는 백김치로 제공되며, 그 외 김치는 씻은 김치의 형태로 제공됩니다.
또한, 어린이집에서 제공되는 각 메뉴는 연령에 맞는 사이즈로 조절하여 배식됩니다.