2026년 11월 마산삼성어린이집 식단표

	일자 / 요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
첫째주	오전 간식	바나나/우유②	참깨죽	시리얼⑤⑥/우유②	머쉬룸스프②⑤⑥⑮⑯	사과/우유②
	점 심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 코다리엿장조림⑤⑥ (명태:러시아산) 청포묵무침⑤⑥ 오이생채 배추김치⑨	찹쌀밥 닭곰탕⑮ (닭고기:국내산) 두부조림⑤⑥ (두부/콩:국내산) 어묵파프리카볶음⑤⑥ 시래기나물⑤ 깍두기⑨	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 바베큐폭찹⑤⑥⑩⑫ (돼지고기:국내산) 양배추볶음⑤ 시금치나물 석박지⑨	쌀밥 계란국①⑤⑥ 낙지야채볶음⑤⑥ (낙지:베트남산) 김자반⑤ 치커리유자청무침 배추김치⑨	차조밥 뼈없는갈비탕⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 김치참치볶음⑤⑥⑨ (참치/가다랑어:원양산) 우엉조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 총각김치⑨
	오후 간식	칼국수⑤⑥	찐단호박 우유②	부추전⑤⑥ 매실주스	살구잼식빵①②⑤⑥ 우유②	팝만두강정 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱
	열량/단백질/칼슘	608.9/29.7/313.1	671.8/29.3/259.9	682.5/25.9/227.8	690.4/29.2/280.2	697.8/24.8/369.9
둘째주	일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수) **잔반 없는 날**	12(목)	13(금)
	오전 간식	순두부⑤&양념장⑤⑥ (두부/콩:국내산)	방울토마토⑫ 우유②	호상요구르트②	단감 우유②	누룽지죽 깍두기⑨
	점 심	쌀밥 미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 쌈무⑬ 열무나물 배추김치⑨	기장밥 꽹이버섯맑은국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 가지조림⑤⑥ 브로컬리참깨소스무침 ①⑤⑥⑧ 석박지⑨	쌀밥 실파장국⑤⑥ 순살치킨가스①②⑤⑥⑫⑮⑯ (닭고기:국내산) &허니머스타드소스①⑤ 그린샐러드&발사믹드레싱⑤⑬ 파인애플 깍두기⑨	보리밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박볶음⑤ 삼색초무침①⑤⑧⑫ 배추김치⑨	쌀밥 황태국⑤⑥ 오향장육⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 김부각⑤ 비타민나물 배추김치⑨
	오후 간식	쩐감자 우유②	우동①⑤⑥⑦	잔멸치주먹밥⑤⑥ 보리차	잡채⑤⑥	바나나팬케이크②⑤⑥ 우유②
	열량/단백질/칼슘	618.0/34.7/312.0	614.5/24.1/275.7	714.0/26.9/252.3	711.4/28.2/325.8	724.6/35.4/350.7
셋째주	일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수) **국 없는 날**	19(목)	20(금)
	오전 간식	콘크림스프②⑤⑥⑮⑯	멜론/우유②	새우살죽⑨	배/우유②	그래놀라⑤⑥/우유②
	점 심	차조밥 아욱국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 꽃맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 무나물⑤ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥⑯ (오리고기:국내산) 연근조림⑤⑥ 참나물무침 석박지⑨	바몬드카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ (돼지고기:국내산) 납작떡갈비①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ (돼지고기:국내산) (소고기:국내산) 새송이버섯볶음⑤⑥ 오이부추무침 유기농요구르트② 배추김치⑨	수수밥 안매운김칫국⑨ 소불고기⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 실곤약무침 숙주나물 총각김치⑨	쌀밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ (오징어:국내산) 마파두부⑤⑥⑩⑱ (두부/콩:국내산) (돼지고기:국내산) 쪽파김무침⑤⑥ 얼갈이나물 깍두기⑨
	오후 간식	샤오롱바오⑤⑥⑩⑮⑱ 우유②	참치볶음밥⑤&메밀차③ (참치/가다랑어:원양산)	찐고구마 우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	스마일감자튀김⑤&케찹⑫ 오렌지주스
	열량/단백질/칼슘	643.7/29.9/289.7	801.8/27.2/257.0	826.8/25.7/245.1	675.2/26.1/263.2	696.0/26.3/303.7
넷째주	일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수) **잔반 없는 날**	26(목)	27(금)
	오전 간식	소고기장죽⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산)	사과 우유②	핑거스틱①②⑤⑥ 우유②	브로컬리스프②⑤⑥⑮⑯	감귤 우유②
	점 심	쌀밥 북엇국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 취나물볶음⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 총각김치⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 푸실리파스타 ②⑤⑥⑫⑮⑯ 청경채나물 배추김치⑨	소고기영양밥⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 배추된장국⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 김구이 플럼주스 깍두기⑨	기장밥 순두부국⑤⑥ (두부/콩:국내산) 주꾸미당면볶음⑤⑥ (주꾸미:베트남산) 도토리묵무침⑤⑥ 근대나물 배추김치⑨	쌀밥 돈우거지탕⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 아보카도계란찜① 크랜베리멸치볶음⑤ 양배추나물 석박지⑨
	오후 간식	치즈김치전②⑤⑥⑨ 우유②	어묵탕⑤⑥	꿔바로우⑤⑥⑩⑯ (돼지고기:국내산)	찐단호박 우유②	쌀국수⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산)
	열량/단백질/칼슘	747.4/34.9/364.0	664.2/30.9/306.3	851.8/35.8/296.7	649.6/26.1/397.9	725.7/36.1/400.9
다섯째주	일자 / 요일	30(월)				
	오전 간식	파인애플/우유②				
	점 심	쌀밥 시금치국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 느타리버섯볶음⑤⑥ 토마토양파무침⑫ 배추김치⑨				
	오후 간식	베이컨크림뇨끼 ②⑤⑥⑮⑯⑱ (베이컨/돼지고기:외국산)				
	열량/단백질/칼슘	674.6/23.1/242.5				

* 마산삼성어린이집은 **쌀(현미,흑미,찹쌀,찐쌀/쌀밥, 죽, 누룽지):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.