2026년 11월 식단표

	일자 / 요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
첫째주	오전간식	누룽지죽 석박지⑨ 배	오징어국밥⑤⑥⑰ (오징어:국내산) 배추김치⑨	곤드레섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	참치야채죽⑤ (참치/다랑어:원양산) 배추김치⑨/사과	파프리카섞음밥⑤⑥ 배추김치⑨
	점 심	쌀밥 애호박맑은국 돈육버섯볼고기 ⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 감자채볶음⑤ 오이생채 배추김치⑨	수수밥 부추장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥⑯ (오리고기:국내산) 양념깻잎지⑤⑥ 숙주나물 열무김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 비엔나메추리알조림 ①⑤⑩⑫⑯ (돼지고기:국내산) 매실청무생채 근대나물 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ (두부(콩):국산) 닭갈비⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 사각어묵볶음⑤⑥ 청경채나물 석박지⑨	기장밥 돈육들깨탕⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 코다리무조림⑤⑥ (명태:러시아산) 연근조림⑤⑥ 브로컬리속회 열무김치⑨
	오후간식	김말이튀김⑤⑥⑮ 우유②	찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥ 우유②	양배추치즈전②⑤⑥ 우유②	밀크요팡빵①②⑤⑥⑯ 우유②
	열량/단백질/칼슘	732.2/27.0/229.7	794.4/31.5/304.8	808.8/28.0/325.2	818.8/42.4/443.7	905.1/35.4/294.4
	일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수) 잔반없는날	12(목)	13(금)
둘째주	오전간식	양파스프②⑤⑥⑮⑯ 크루통②⑤⑥	새우살죽⑤⑥⑧ 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):국산) 명엽채조림⑤⑥ 배추나물 석박지⑨	나물비빔밥⑤⑥ 팽이버섯국⑤⑥ 한돈육전①⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 구이김 마시는요구르트② 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑯ (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
	열량/단백질/칼슘	910.1/40.7/290.9	868.4/34.5/336.6	839.6/29.4/340.5	770.5/33.0/373.4	801.0/31.0/260.8
	일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
셋째주	오전간식	누룽지죽 깍두기⑨ 파인애플	소고기섞음밥⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 석박지⑨	시래기된장죽⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물국밥⑤ 배추김치⑨	김치치즈섞음밥②⑤⑥⑨ 귤
	점 심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 닭살야채볶음⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 고구마조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 총각김치⑨	차조밥 쑥갓게살국⑤⑥⑧ 제육볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 들깨무나물 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 갈비탕⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 스크램블에그①⑤ 양배추굴소스볶음 ⑤⑥⑱ 오이참깨무침 열무김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥ (두부(콩):국산) 가자미구이⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 취나물무침 석박지⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 돈사태장조림⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 파래자반 실곤약무침 열무김치⑨
	오후간식	부추전⑤⑥ 우유②	한입핫도그①②⑤⑥⑩⑯ 우유②	모듬과일 (오렌지,바나나,배) 요거트②	짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯ 우유②	카스텔라①②⑤⑥ 우유②
	열량/단백질/칼슘	759.8/31.4/328.9	823.6/33.8/280.8	734.4/28.3/257.2	958.8/35.9/367.4	877.8/36.8/311.1
	일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수) 국없는날	26(목)	27(금)
넷째주	오전간식	양송이스프②⑤⑥⑮⑯ 조각식빵②⑤⑥	유부섞음밥⑤⑥ 배추김치⑨ 사과	닭무국밥⑮ (닭고기:국내산) 배추김치⑨	크래미섞음밥①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨	단호박죽 백김치
	점 심	쌀밥 파송송계란국①⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯⑱ (소고기/육우: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):국산) 새송이버섯볶음⑤ 참나물무침 총각김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 바비큐폭찹⑤⑩⑫⑬ (돼지고기:국내산) 진미채조림⑤⑥⑰ (오징어:페루산) 열무나물 배추겉절이⑨
	오후간식	찐감자 슬라이스치즈② 우유②	베이컨크림수제비 ②⑤⑥⑩⑮ (베이컨/돼지고기: 외국산)/우유②	교자만두찜⑤⑥⑩⑯⑱ 우유②	호빵②⑤⑥ 우유②	우리쌀시리얼⑤ 우유②/파인애플
	열량/단백질/칼슘	811.6/30.7/356.5	947.8/38.7/364.9	883.6/35.6/236.1	758.6/24.4/298.9	755.3/36.5/283.6
다섯째주	일자 / 요일	30(월)				
	오전간식	누룽지죽 깍두기⑨ 귤	<식품 알레르기 유발물질> ①달걀,②우유,③메밀 ④땅콩,⑤대두⑥밀가루 ⑦고등어,⑧게,⑨새우 ⑩돼지고기,⑪복숭아 ⑫토마토,⑬아황산류 ⑭호두,⑮닭고기, ⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,홍합,전복포함) ⑲잣 ※식품 알레르기의 경우에는 대체식 또는 제거식이 제공됩니다.		1.쌀(백미):국내산(밥,죽,누룽지 포함) 2.현미, 흑미, 찹쌀(찹쌀가루):국내산 3.배추김치(국,찌개,겉절이포함) 배추:국산 고춧가루:국산 4.백김치 배추:국산	
	점 심	쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 삼치조림⑤⑥ 다시마튀각 애호박볶음⑤ 배추김치⑨				
	오후간식	비빔국수⑤⑥ 우유②				
	열량/단백질/칼슘	767.2/31.6/276.1				

※ 위 식단은 어린이집 사정 및 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.(삼성어린이집 공동식단입니다.)
※ 각 메뉴는 연령에 맞는 크기로 조절되며, 영아반의 경우 배추김치, 배추겉절이는 백김치로 제공됩니다.
※ 어린이집에서는 건강한 식생활을 위하여 저염식 국없는 날 월1회. ESG 실천을 위하여 잔반없는 날 월 1회를 운영하고 있습니다.