

# 2026년 10월 상계삼성어린이집 식단표

| 담당 | 원장 |
|----|----|
|    |    |

|                  | 일자 / 요일   |                                                                                                 |                                                                               |                                                                                                  | 1(목)                                                                     | 2(금)                                                                                  |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |           |                                                                                                 |                                                                               |                                                                                                  | 멜론/우유②                                                                   | 누룽지죽/깍두기⑨                                                                             |
| 첫<br>째<br>주      | 오전간식      |                                                                                                 |                                                                               |                                                                                                  |                                                                          |                                                                                       |
|                  | 점심        |                                                                                                 |                                                                               |                                                                                                  | 흑미밥<br>콩가루배춧국⑤⑥<br>주꾸미당면볶음⑤⑥<br>주꾸미:베트남산<br>새송이버섯조림⑤⑥<br>상추겉절이⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>미역국⑤⑥<br>닭살갈비조림⑤⑥⑩⑪<br>닭고기:국내산<br>콩나물무침⑤<br>무생채<br>배추김치⑨                        |
|                  | 오후간식      |                                                                                                 |                                                                               |                                                                                                  | 굴림만두①②⑤⑥⑩⑪                                                               | 모듬과일/우유②                                                                              |
|                  | 열량/단백질/칼슘 |                                                                                                 |                                                                               |                                                                                                  | 688.7/31.6/284.6                                                         | 650.4/27.3/298.3                                                                      |
| 둘<br>째<br>주      | 일자 / 요일   | 5(월)                                                                                            | 6(화)                                                                          | 7(수)잔반없는 날                                                                                       | 8(목)                                                                     | 9(금)                                                                                  |
|                  | 오전간식      |                                                                                                 | 배/우유②                                                                         | 당근스프②⑤⑥⑩⑪                                                                                        | 사과/우유②                                                                   |                                                                                       |
|                  | 점심        | 대체공휴일                                                                                           | 쌀밥<br>동태찌개⑤⑥<br>명태:러시아산<br>두부조림⑤⑥<br>두부(콩):국내산<br>꽃말살샐러드①⑤⑥⑧<br>오이생채<br>배추김치⑨ | 소보로비빔밥⑤⑥⑩<br>소고기/육우:국내산<br>쪽파된장국⑤⑥<br>우영채조림⑤⑥<br>참나물무침⑤⑥<br>짜먹는요구르트②<br>열무김치⑨                    | 기장밥<br>복엇국⑤⑥<br>돈육쪽집②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭<br>돼지고기:국내산<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>실곤약무침<br>석박지⑨    | 한글날                                                                                   |
|                  | 오후간식      |                                                                                                 | 가을호박전⑤⑥/식혜                                                                    | 찐고구마/우유②                                                                                         | 메밀은소바③⑤⑥                                                                 |                                                                                       |
|                  | 열량/단백질/칼슘 |                                                                                                 | 708.6/26.7/290.2                                                              | 788.4/22.4/472.2                                                                                 | 626.3/30.9/484.1                                                         |                                                                                       |
| 셋<br>째<br>주      | 일자 / 요일   | 12(월)                                                                                           | 13(화)                                                                         | 14(수)                                                                                            | 15(목)                                                                    | 16(금)                                                                                 |
|                  | 오전간식      | 바나나/우유②                                                                                         | 밤크림스프②⑤⑥⑩⑪                                                                    | 우리쌀프레이크⑤/우유②                                                                                     | 단감/우유②                                                                   | 야채죽⑤⑥                                                                                 |
|                  | 점심        | 수수밥<br>어린이육개장⑤⑥⑩<br>소고기/육우:국내산<br>가지미구이⑤⑥<br>청포묵무침⑤⑥<br>얼갈이나물⑤⑥<br>배추김치⑨                        | 쌀밥<br>모듬버섯국⑤⑥<br>돈사태조림⑤⑥⑩<br>돼지고기:국내산<br>취나물볶음⑤⑥<br>치커리유자청무침<br>배추김치⑨         | 소고기유자장밥②⑤⑥⑩⑪⑫<br>소고기/육우:국내산<br>열무된장국⑤⑥<br>명엽채볶음⑤⑥<br>토마토양파무침⑤⑩⑪<br>유기농주스<br>깍두기⑨                 | 찜쌀밥<br>어린이깃국⑤⑥⑨<br>당근부추계란찜①<br>브로컬리무침⑤⑥<br>깻잎나물⑤⑥<br>총각김치⑨               | 쌀밥<br>시래기국⑤⑥<br>사과수육⑤⑥⑩⑪&우리쌀쌈장⑤<br>돼지고기:국내산<br>양상추샐러드&<br>흑임자드레싱①⑤⑥<br>근대나물⑤⑥<br>석박지⑨ |
|                  | 오후간식      | 파르팔레까르보나라파스타<br>②⑤⑥⑩⑪/                                                                          | 시나몬토스트①②⑤⑥/우유②                                                                | 어묵탕⑤⑥⑧⑩                                                                                          | 베이컨채소볶음밥⑤⑥⑩<br>베이컨/돼지고기:외국산                                              | 찐감자/우유②                                                                               |
|                  | 열량/단백질/칼슘 | 721/32.1/292.5                                                                                  | 702.6/28.6/323                                                                | 640.4/25/340.4                                                                                   | 646.8/23/358.3                                                           | 659.3/32.6/249.8                                                                      |
| 넷<br>째<br>주      | 일자 / 요일   | 19(월)                                                                                           | 20(화)                                                                         | 21(수)잔반없는 날                                                                                      | 22(목)                                                                    | 23(금)                                                                                 |
|                  | 오전간식      | 양송이스프②⑤⑥⑩⑪                                                                                      | 토마토⑩/우유②                                                                      | 호상요구르트②                                                                                          | 오렌지/우유②                                                                  | 콩나물김치죽⑤⑥⑨                                                                             |
|                  | 점심        | 쌀밥<br>소고기표고탕국⑤⑥⑩<br>소고기/육우:국내산<br>마파두부⑤⑥⑩⑪<br>두부(콩):국내산<br>돼지고기:국내산<br>감자채볶음⑤<br>다시마부각<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>간장찜닭⑤⑥⑩<br>닭고기:국내산<br>가지조림⑤⑥<br>애호박나물⑤<br>깍두기⑨              | 쌀밥<br>맑은무국⑤⑥<br>수제돈가스①⑤⑥⑩<br>&돈가스소스⑤⑥⑩⑪⑫<br>돼지고기:국내산<br>숙주무침<br>아보카도치즈샐러드②&<br>오리엔탈소스⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>어린이청국장국⑤⑥<br>두부(콩):국내산<br>삼치조림⑤⑥<br>우무묵무침⑤⑥<br>고구마순나물⑤⑥<br>총각김치⑨  | 쌀밥<br>감자양파국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑩<br>소고기/육우:국내산<br>사과도라지무침<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨                 |
|                  | 오후간식      | 츄러스①⑤⑥/우유②                                                                                      | 계살볶음밥⑤⑥⑧/보리차                                                                  | 복주머니딴섬②⑤⑥⑩⑪                                                                                      | 잔치국수⑤⑥                                                                   | 찐단호박/우유②                                                                              |
|                  | 열량/단백질/칼슘 | 793.8/25.1/267.7                                                                                | 646.6/27.7/289.4                                                              | 710.3/32/307.8                                                                                   | 607.8/30.4/334.3                                                         | 640.2/29.2/322.7                                                                      |
| 다<br>섯<br>째<br>주 | 일자 / 요일   | 26(월)                                                                                           | 27(화)                                                                         | 28(수)                                                                                            | 29(목)                                                                    | 30(금)                                                                                 |
|                  | 오전간식      | 파인애플/우유②                                                                                        | 연두부⑤/양념장⑤⑥<br>두부(콩):국내산                                                       | 배/우유②                                                                                            | 타락죽②                                                                     | 롤치스프②⑤⑥⑩⑪                                                                             |
|                  | 점심        | 수수밥<br>배추된장국⑤⑥<br>닭살칠리볶음⑤⑥⑩<br>닭고기:국내산<br>연근조림⑤⑥<br>미나리나물⑤⑥<br>석박지⑨                             | 쌀밥<br>콩나물국⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>돼지고기:국내산<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>마카로니샐러드①②⑤⑥<br>배추김치⑨      | 찜쌀밥<br>돈등뼈탕⑤⑥⑩<br>돼지고기:국내산<br>메추리알조림①⑤⑥<br>쪽파김무침⑤⑥<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨                            | 차조밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>훈제오리찜②⑤⑥⑩<br>오리고기:국내산<br>컬리플라워볶음⑤<br>비트무쌈⑩<br>배추김치⑨    | 쌀밥<br>호박새우젓국⑤⑥⑨<br>돈사태된장조림⑤⑥⑩<br>돼지고기:국내산<br>삼색초무침①⑤⑥⑧⑫<br>비타민나물⑤⑥<br>총각김치⑨           |
|                  | 오후간식      | 삼색새우볶음밥⑤⑥⑨                                                                                      | 감자맛탕⑤/우유②                                                                     | 오징어잡채⑤⑥⑩<br>오징어:국내산                                                                              | 찐고구마/우유②                                                                 | 미니꿀호떡②⑤⑥/우유②                                                                          |
|                  | 열량/단백질/칼슘 | 728.7/30.3/266.8                                                                                | 716.8/31.5/261.8                                                              | 694.2/32.8/341.4                                                                                 | 760.9/21.9/271.3                                                         | 671.7/31.1/344.4                                                                      |

저희 어린이집에서는 쌀류(밥,누룽지,죽):국내산, 배추김치(배추:국내산/고추가루:국내산)를 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 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑳갯 】

\* 야황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 행태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

식자재의 수급공급에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.

출처 : 삼성어린이집공동식단(작성:박지애)