

# 삼성 SDS 꿈토란어린이집 2026 년 7 월 식단표

| 일자/요일                                            |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     | 1(수)                                                                            | 2(목)                                                                                                     | 3(금)                                                                                                                                                                                                   |             |  |                                  |     |                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|----------------------------------|-----|--------------------------------------------------|-----|
| 오전간식                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     | 참치꺾임섞음밥⑤⑥⑩/배추김치⑨<br>(참치/다량어:원양산)/토마토⑫                                           | 백김치콩나물국밥⑤⑥/배추김치⑨                                                                                         | 소고기곤드레섞음밥⑤⑥⑩<br>(소고기/육우:국내산)/배추김치⑨                                                                                                                                                                     |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 점심                                               | * 식단은 식재료 수급 상황 등에 따라 변경될 수 있습니다.<br>* 식품 알레르기가 있는 아동은 담임선생님께 꼭 알려주시기 바랍니다.<br>* 만 1세 영아에게 제공되는 김치류는 씻은 김치류가 제공되며 어린이집에서 제공되는 각 메뉴는 연령에 맞는 사이즈로 조절하여 배식됩니다.<br>* <b>알레르기정보</b><br>①계란②우유③매일④땅콩⑤콩⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산⑭호두⑮달⑯소고기⑰오징어⑱조개(홍합,굴,전복등)⑲참⑳기타 |                                                                                     | 쌀밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑩<br>(소고기/한우:국내산)<br>애호박볶음⑤<br>청경채나물<br>배추김치⑨            | 수수밥<br>청국장찌개⑤⑥⑨<br>(두부/콩:국내산)<br>돈육피망볶음⑤⑥⑩<br>(돼지고기:국내산)<br>어묵조림⑤⑥<br>노각볶음⑤<br>배추김치⑨                     | 쌀밥<br>맑은유부국⑤⑥<br>찜닭⑤⑥⑩<br>(닭고기:국내산)<br>새송이버섯볶음<br>고사리나물⑤<br>배추김치⑨                                                                                                                                      |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 오후간식                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     | 새우팟타이①⑤⑥⑨/우유②                                                                   | 찐감자/슬라이스치즈②/우유②                                                                                          | 롤케이크①⑤⑥⑩/우유②                                                                                                                                                                                           |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 추가간식                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     | 약과④/유기농우유②                                                                      | 뽕로로홍삼주스                                                                                                  | 두유⑤                                                                                                                                                                                                    |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 열량/단백질/칼슘                                        |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     | 1100.5/36.1/476.3                                                               | 876.7/38.9/420.5                                                                                         | 973.2/40.7/502.7                                                                                                                                                                                       |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 일자/요일                                            | 6(월)                                                                                                                                                                                                                                                        | 7(화)                                                                                | 8(수) “잔반 없는 날”                                                                  | 9(목)                                                                                                     | 10(금)                                                                                                                                                                                                  |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 오전 간식                                            | 당근스프②⑤④⑩/크로와상①②⑤④                                                                                                                                                                                                                                           | 소고기각두기섞음밥⑤⑥⑨⑩/배추김치⑨<br>(소고기/육우:국내산)/참외                                              | 대구살우국밥⑤⑥/배추김치⑨                                                                  | 브로컬리순두부죽⑤/배추김치⑨<br>(두부/콩:국내산)                                                                            | 뿌리채소섞음밥⑤⑥/배추김치⑨                                                                                                                                                                                        |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 점심                                               | 쌀밥<br>모듬버섯국⑤⑥<br>닭살마파두부⑤④⑩⑩<br>(닭고기:국내산/두부(콩):국내산)<br>우영채조림⑤⑥<br>참나물무침<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                             | 차조밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>오징어볶음⑤④⑦<br>(오징어:국내산)<br>도토리묵무침⑤⑥<br>깨잎순나물<br>배추김치⑨              | 나물비빔밥⑤④⑩<br>(소고기/한우:국내산)<br>계란국①⑤④<br>동그랑땡⑤⑥⑩/돼지고기:국내산)<br>김구이<br>자두주스<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>훈제오리단호박구이⑤④⑩<br>(오리고기:국내산)<br>느타리버섯볶음⑤<br>쌈무⑬<br>배추김치⑨                                 | 쌀밥<br>감자양파국<br>돈육두루치기⑤⑥⑨⑩<br>(돼지고기:국내산)<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨                                                                                                                                 |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 오후간식                                             | 탕수육⑤⑥⑩⑩/우유②<br>(돼지고기:국내산)                                                                                                                                                                                                                                   | 열무물국수⑥/우유②                                                                          | 시리얼⑤/파인애플/우유②                                                                   | 바나나팬케이크①②⑤⑥/우유②                                                                                          | 찐고구마/우유②                                                                                                                                                                                               |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 추가간식                                             | 떠먹는요구르트①②                                                                                                                                                                                                                                                   | 바나나두유②⑤                                                                             | 미숫가루우유②                                                                         | 스트링치즈②/유기농우유②                                                                                            | 사과주스                                                                                                                                                                                                   |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 열량/단백질/칼슘                                        | 947/31.7/448.3                                                                                                                                                                                                                                              | 827.7/38.4/429.1                                                                    | 975.5/36.1/501.3                                                                | 973.4/33.6/517.4                                                                                         | 928.7/29.4/336.4                                                                                                                                                                                       |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 일자/요일                                            | 13(월)                                                                                                                                                                                                                                                       | 14(화)                                                                               | 15(수)                                                                           | 16(목)                                                                                                    | 17(금) “제헌절”                                                                                                                                                                                            |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 오전간식                                             | 누룽지죽/배추김치⑨/참외                                                                                                                                                                                                                                               | 물만두국밥②⑤④⑩⑩/배추김치⑨                                                                    | 영양닭죽⑤/배추김치⑨<br>(닭고기:국내산)                                                        | 김가루야채섞음밥⑤⑥/배추김치⑨                                                                                         | <table><tr><th colspan="2">원산지 표시 공통사항</th></tr><tr><td>쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)<br/>(밥, 누룽지, 죽)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>김치류 배추, 고춧가루<br/>(반찬, 찌개, 탕용, 절절이, 백김치, 씻은김치류 포함)</td><td>국내산</td></tr></table> | 원산지 표시 공통사항 |  | 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)<br>(밥, 누룽지, 죽) | 국내산 | 김치류 배추, 고춧가루<br>(반찬, 찌개, 탕용, 절절이, 백김치, 씻은김치류 포함) | 국내산 |
| 원산지 표시 공통사항                                      |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     |                                                                                 |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                        |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)<br>(밥, 누룽지, 죽)                 | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                     |                                                                                 |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                        |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 김치류 배추, 고춧가루<br>(반찬, 찌개, 탕용, 절절이, 백김치, 씻은김치류 포함) | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                     |                                                                                 |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                        |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 점심                                               | 쌀밥<br>콩나물국⑤⑥<br>소고기가지볶음⑤④⑩<br>(소고기/육우:국내산)<br>무나물<br>다시마튀각<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                         | 기장밥<br>맑은시금치국⑤④<br>수육⑤⑥⑩<br>(돼지고기:국내산)<br>오이볶음⑤<br>양배추된장무침⑤⑥<br>배추김치⑨               | 쌀밥<br>연포탕⑤④<br>(낙지:베트남산)<br>육전①⑤④⑩/돼지고기:국내산)<br>숙갓나물<br>수박<br>배추김치⑨             | 쌀밥<br>소고기미역국⑤④⑩<br>(소고기/한우:국내산)<br>계란말이①⑤<br>브로컬리숙회<br>숙주나물<br>배추김치⑨                                     |                                                                                                                                                                                                        |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 오후간식                                             | 해물부추전⑤⑥⑨⑦/우유②<br>(오징어:국내산)                                                                                                                                                                                                                                  | 단호박찜/우유②                                                                            | 라구스파게티⑤⑥⑩/우유②                                                                   | 바나나/떠먹는요구르트②                                                                                             |                                                                                                                                                                                                        |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 추가간식                                             | 유산균음료②                                                                                                                                                                                                                                                      | 마시는요구르트②                                                                            | 마들렌①②⑤⑥/유기농우유②                                                                  | 검은깨두유⑤                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 열량/단백질/칼슘                                        | 782.9/32.9/341.2                                                                                                                                                                                                                                            | 893.2/37.6/545                                                                      | 991.4/42.2/411                                                                  | 890.7/28.7/163.1                                                                                         |                                                                                                                                                                                                        |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 일자/요일                                            | 20(월)                                                                                                                                                                                                                                                       | 21(화)                                                                               | 22(수) “국 없는 날”                                                                  | 23(목)                                                                                                    | 24(금)                                                                                                                                                                                                  |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 오전간식                                             | 양파스프②⑤④⑩⑩/크루통②⑤④                                                                                                                                                                                                                                            | 멸치피망섞음밥⑤/배추김치⑨/수박                                                                   | 유부된장국밥⑤⑥/배추김치⑨                                                                  | 참깨죽/배추김치⑨/메론                                                                                             | 스크램블섞음밥①⑤/배추김치⑨                                                                                                                                                                                        |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 점심                                               | 쌀밥<br>육개장⑤④⑩<br>(소고기/한우:국내산)<br>코다리조림⑤⑥<br>(명태:러시아산)<br>감자채볶음⑤<br>비름나물<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                             | 현미밥<br>돈육들깨탕⑤④⑩<br>(돼지고기:국내산)<br>달걀비⑤④⑩<br>(닭고기:국내산)<br>취나물볶음⑤<br>꼬시래기볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 토마토카레라이스⑤④⑩⑤⑩⑩⑩<br>(소고기/한우:국내산)<br>통새우랑튀김①⑤⑥⑨<br>유자청배생채<br>짜먹는요구르트②⑩<br>배추김치⑨   | 보리밥<br>소고기무국⑤④⑩<br>(소고기/육우:국내산)<br>두부구이&부추양념장⑤④<br>(두부/콩:국내산)<br>진미채조림⑤⑥⑦<br>(오징어:페루산)<br>비타민나물<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>호박된장국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>(돼지고기:국내산)<br>꽃말살볶음①⑤⑥⑧⑩<br>가지나물<br>배추김치⑨                                                                                                                                 |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 오후간식                                             | 모듬과일/우유②                                                                                                                                                                                                                                                    | 찐만두②⑤④⑩⑩/우유②                                                                        | 참외김치비빔국수⑤④⑩/우유②                                                                 | 간장양념치킨①⑤④⑤/우유②<br>(닭고기:국내산)                                                                              | 팥식빵②⑤⑥/우유②                                                                                                                                                                                             |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 추가간식                                             | 슬라이스치즈②/유기농우유②                                                                                                                                                                                                                                              | 하루야채                                                                                | 검은콩두유⑤                                                                          | 바나나우유②                                                                                                   | 배도라지주스                                                                                                                                                                                                 |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 열량/단백질/칼슘                                        | 920.8/38.4/786.3                                                                                                                                                                                                                                            | 955.1/38.5/452.6                                                                    | 926.9/31.0/519.5                                                                | 959.3/56.9/527.1                                                                                         | 930.4/34.0/299.3                                                                                                                                                                                       |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 일자/요일                                            | 27(월)                                                                                                                                                                                                                                                       | 28(화)                                                                               | 29(수)                                                                           | 30(목)                                                                                                    | 31(금)                                                                                                                                                                                                  |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 오전간식                                             | 누룽지죽/배추김치⑨/바나나                                                                                                                                                                                                                                              | 아욱된장국밥⑤⑥/배추김치⑨                                                                      | 김치치즈섞음밥②⑤⑥⑨오렌지                                                                  | 순두부국밥⑤/배추김치⑨<br>(두부/콩:국내산)                                                                               | 닭살야채섞음밥⑤⑥/배추김치⑨<br>(닭고기:국내산)/파인애플                                                                                                                                                                      |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 점심                                               | 쌀밥<br>두부된장국⑤⑥<br>(두부/콩:국내산)<br>멘치까스②⑤④⑩⑤⑩<br>&브라운소스②⑤④⑩⑤⑩⑤⑩⑩<br>(돼지고기:국내산)<br>명엽채볶음⑤⑥<br>시금치나물<br>배추김치⑨                                                                                                                                                     | 차조밥<br>어묵국⑤⑥<br>소고기숙주볶음⑤④⑩⑩⑩<br>(소고기/한우:국내산)<br>청포묵무침⑤⑥<br>고구마순나물⑤<br>배추김치⑨         | 쌀밥<br>갈비탕⑤⑩<br>(소고기/육우:국내산)<br>삼색계란찜①<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>근대나물<br>배추김치⑨               | 참쌀밥<br>달콤탕⑤<br>(닭고기:국내산)<br>돈육마베류조림⑤⑩⑩⑩⑩<br>(돼지고기:국내산)<br>컬리플라워버터볶음②⑤④<br>파래자반<br>배추김치⑨                  | 쌀밥<br>백김치국④<br>콩나물아귀찜⑤⑥<br>(아귀:국내산)<br>양배추베이컨볶음①⑤④⑩⑩⑩<br>(베이컨/돼지고기:외국산)<br>열무나물<br>배추김치⑨                                                                                                               |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 오후간식                                             | 짜장면②⑤④⑩⑩⑩/우유②                                                                                                                                                                                                                                               | 노란호박전⑤⑥/우유②                                                                         | 잡채⑤④⑩/우유②<br>(돼지고기:국내산)                                                         | 새우시금치리조또②⑤⑥⑨⑤/우유②                                                                                        | 고구마케이크빵①②⑤⑥/우유②                                                                                                                                                                                        |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 추가간식                                             | 짜먹는요구르트②                                                                                                                                                                                                                                                    | 흑미자우유②⑤                                                                             | 크리스피롤①②⑤⑥⑩/유기농우유②                                                               | 유기농딸기우유②                                                                                                 | 요미요미사과배주스                                                                                                                                                                                              |             |  |                                  |     |                                                  |     |
| 열량/단백질/칼슘                                        | 918.6/34.6/484.6                                                                                                                                                                                                                                            | 887.4/36.9/408.8                                                                    | 1036.2/40.2/536.3                                                               | 1100.8/54.9/501.3                                                                                        | 946.2/31.9/337                                                                                                                                                                                         |             |  |                                  |     |                                                  |     |