

삼성SDS 더자람 어린이집 2026년 7월 식단표

첫 째 주	일자/요일	* 식단은 식재료 수급 상황 등에 따라 변경될 수 있습니다. * 식품 알레르기가 있는 아동은 담임선생님께 꼭 알려 주시기 바랍니다. (예: ①계란 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤콩 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산 ⑭호두 ⑮달 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개 (혼합, 굴, 전복 등) ⑲자) * 김치류는 먹는 물로 씻은 김치가 제공되며 각 메뉴는 연령에 맞는 크기로 조절하여 제공합니다. * 만1,2세 아이들에게는 소스류가 제공되지 않습니다.		1(수)	2(목)	3(금)
	오전간식			참치깻잎섞음밥⑤⑥ (참치:다량어:원양산) 배추김치⑨⑫/토마토⑫	백김치콩나물국밥⑤⑥ 배추김치⑨⑫	소고기곤드레섞음밥⑤⑥⑬ (소고기 육우:국내산) 배추김치⑨⑫
	점심			쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ (소고기 육우:국내산) 애호박볶음⑤ 청경채나물 배추김치⑨⑫	수수밥 청국장찌개⑤⑥⑨ (두부(콩):국내산) 돈육피망볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 어묵조림⑤⑥ 노각볶음⑤ 배추김치⑨⑫	쌀밥 맑은유부국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ (닭고기:국내산) 새송이버섯볶음⑤ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫
	오후간식			새우팻타이①⑤⑥⑨ 우유②	편감자 슬라이스치즈②/우유②	롤케이크①⑤⑥⑬ 우유②
	추가간식			유과⑤/우유②	마시는요구르트②	종합과일주스
	영양단백질/칼슘			1,037.3/34.6/476.3	991.7/43.9/570.5	938.2/31.7/302.7
	일자/요일	<작성자> 삼성직장어린이집 공동식단				
둘 째 주	일자/요일	6(월)	7(화)	8(수) 잔반없는날	9(목)	10(금)
	오전간식	당근스프②⑤⑥⑬⑮ 크로와상①②⑤⑥	소고기깍두기섞음밥⑤⑥⑨⑬ (소고기 육우:국내산) 배추김치⑨⑫/참외	대구샬무국밥⑤⑥ 배추김치⑨⑫	브로콜리순두부죽⑤ (두부(콩):국내산) 배추김치⑨⑫	뿌리채소섞음밥⑤⑥ 배추김치⑨⑫
	점심	쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 달걀마파두부⑤⑥⑬⑮ (닭고기:국내산, 두부(콩):국내산) 우영채조림⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨⑫	차조밥 열갈이된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ (오징어:국내산) 도토리묵무침⑤⑥ 깻잎순나물 배추김치⑨⑫	나물비빔밥⑤⑥⑬ (소고기 육우:국내산) 계란국①⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 김구이 자두주스 배추김치⑨⑫	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리단호박구이⑤⑥⑬ (오리고기:국내산) 느타리버섯볶음⑤ 쌈무⑬ 배추김치⑨⑫	쌀밥 감자양파국 돈육두루치기⑤⑥⑨⑩ (돼지고기:국내산) 미역줄기볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨⑫
	오후간식	탕수육⑤⑥⑩⑫/우유② (돼지고기:국내산)	열무물국수⑥⑨ 우유②	시리얼⑤⑥&우유② 파인애플	바나나영양편편①②⑤⑥ 우유②	편고구마 우유②
	추가간식	떠먹는요구르트②	바나나우유②⑤	미숫가루우유②	스트링치즈②/요구르트②	사과주스
	영양단백질/칼슘	927.0/30.8/313.3	827.7/38.4/421.1	975.5/36.1/501.3	943.4/31.6/441.8	928.7/29.4/336.4
	일자/요일	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금)
셋 째 주	오전간식	누룽지죽 배추김치⑨⑫/참외	물만두국밥②⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨⑫	영양달국⑤/배추김치⑨⑫ (닭고기:국내산)	김가루야채섞음밥⑤⑥ 배추김치⑨⑫	
	점심	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑬ (소고기 육우:국내산) 무나물 다시마튀각 배추김치⑨⑫	기장밥 맑은시금치국 수육⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 오이볶음⑤ 양배추된장무침⑤⑥ 배추김치⑨⑫	쌀밥 연포탕⑤⑥ (낙지:베트남산) 육전①⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 썩갠나물 수박/배추김치⑨⑫	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ (소고기 육우:국내산) 계란말이①⑤ 브로콜리숙회 숙주나물 배추김치⑨⑫	제현절
	오후간식	해물부추전⑤⑥⑨⑫/우유② (오징어:국내산)	단호박찜 우유②	라구스파게티⑤⑥⑫ 우유②	바나나 떠먹는요구르트②	
	추가간식	유산균음료②	마시는요구르트②	마들렌①②⑥/우유②	두유⑤	
	영양단백질/칼슘	782.9/32.9/341.2	954.2/36.9/485.0	991.4/41.6/411.0	890.7/29.7/383.1	
	일자/요일	20(월)	21(화)	22(수) 잔반없는날	23(목)	24(금)
	오전간식	양파스프②⑤⑥⑬⑮ 크루통②⑤⑥	멸치피망섞음밥⑤ 배추김치⑨⑫/수박	유부된장국밥⑤⑥ 배추김치⑨⑫	참깨죽 배추김치⑨⑫/메론	스크램블섞음밥①⑤ 배추김치⑨⑫
넷 째 주	점심	쌀밥 육개장⑤⑥⑬ (소고기 육우:국내산) 코다리조림⑤⑥ (명태:러시아산) 감자채볶음⑤ 비름나물 배추김치⑨⑫	현미밥 돈육들깨탕⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 달걀비⑤⑥⑬ (닭고기:국내산) 취나물볶음⑤ 포시래기볶음⑤⑥ 배추김치⑨⑫	토마토카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬ (소고기 육우:국내산) 맑은배추국⑤⑥ 통새우랑튀김①⑤⑥⑨ 유자청배생채 짜먹는요구르트②⑫ 배추김치⑨⑫	보리밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ (소고기 육우:국내산) 두부구이&부추양념장⑤⑥ (두부(콩):국내산) 진미채조림⑤⑥⑦ (오징어:페루산) 비타민나물/배추김치⑨⑫	쌀밥 호박된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 꽃맛찰볶음①⑤⑥⑧⑫ 가지나물 배추김치⑨⑫
	오후간식	모듬과일 우유②	편만두②⑤⑥⑩⑬ 우유②	참외김치비빔국수⑤⑥⑬ 우유②	간장양념치킨②⑤⑥⑫⑬ (닭고기:국내산) 우유②	잼식빵②⑤⑥ 우유②
	추가간식	슬라이스치즈②/요구르트②	검은콩두유⑤	하루야채주스	바나나우유②	배도라지주스
	영양단백질/칼슘	868.8/33.4/466.3	995.1/42.5/567.6	881.9/26.0/299.5	990.3/55.9/577.1	930.4/34.0/299.3
	일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
	오전간식	누룽지죽 배추김치⑨⑫ 바나나	아욱된장국밥⑤⑥ 배추김치⑨⑫	김치치즈섞음밥②⑤⑥⑨ 오렌지	순두부국밥⑤ (두부(콩):국내산) 배추김치⑨⑫	달걀야채섞음밥⑤⑬ (닭고기:국내산) 배추김치⑨⑫/파인애플
다 섯 째 주	점심	쌀밥 두부된장국⑤⑥ (두부(콩):국내산) 멘치까스②⑤⑥⑩⑬⑮ &브라운소스②⑤⑥⑫⑬⑮ (닭고기,돼지고기:국내산) 명엽채볶음⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨⑫	차조밥 어묵국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩⑬ (소고기 육우:국내산) 청포묵무침⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫	쌀밥 갈비탕⑤⑥⑬ (소고기 육우:국내산) 삼색계란찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 근대나물 배추김치⑨⑫	찜쌀밥 닭곰탕⑤ (닭고기:국내산) 돈육바베큐조림⑤⑩⑫⑬ (돼지고기:국내산) 컬리플라워버터볶음②⑤⑥ 파래자반 배추김치⑨⑫	쌀밥 백김치국⑥ 콩나물아귀찜⑤⑥ (아귀:국내산) 양배추베이컨볶음⑤ (베이컨 돼지고기:외국산) ⑤⑥⑩⑬ 열무나물 배추김치⑨⑫
	오후간식	짜장면②⑤⑥⑩⑬⑮ 우유②	노란호박전⑤⑥ 우유②	잡채⑤⑥⑩/우유② (돼지고기:국내산)	새우시금치리조포②⑤⑥⑨⑬ 우유②	고구마케이크빵①②⑤⑥ 우유②
	추가간식	짜먹는요구르트②	흑임자우유②⑤	뽕로로홍삼주스	딸기우유②	사과배주스
	영양단백질/칼슘	918.6/34.6/484.6	887.4/36.9/408.8	940.7/35.8/411.3	1,100.8/54.9/501.3	946.2/31.9/337.0

여름철 불청객 곰팡이 독소 예방법



곰팡이 독소란 곡류 등을 고온 다습한 환경에 보관하는 과정에서 곰팡이가 생산하는 유해 물질이며 주로 탄수화물이 풍부한 곡류, 두류, 견과류 등에서 발생합니다.

✓ 곰팡이 독소 왜 위험한가요?

- 미량 섭취로도 간, 신장에 안 좋은 영향을 줄 수 있습니다.
- 열에 강해 일반적인 조리 과정에서 완전히 파괴되지 않습니다.
- 곰팡이를 제거해도 보이지 않는 포자나 독소가 식품 전체에 퍼져 있을 수 있습니다.

✓ 곰팡이 독소 예방법

1 곰팡이가 조금이라도 의심스러우면 절대 먹지 마세요!

- 쌀을 씻을 때 파란색 물이나 검은 물이 나온다면 곰팡이 오염을 의심하고 먹지 않을 것을 권장해요.

2 농산물, 더 안전하게 보관하세요!

- 대용량 구매는 권장하지 않습니다. 개봉하고 남은 것은 소분 후 밀봉해 보관하세요.
- 곡류, 견과류 등은 온도가 낮고 습하지 않은 곳에 보관하세요.
- 옥수수, 땅콩 등 껍질이 있는 식품은 껍질째 보관하세요.