

2026년 7월 삼성전자3어린이집 식단표

첫 째 주	일자 / 요일	• 어린이집에서는 「쌀(밥, 죽, 누룽지 포함)·국내산」, 「현미, 흑미, 찰쌀(찰쌀가루)·국내산」, 「배추김치(배추·국내산, 고춧가루·국내산 / 배추김치로 조리한 반찬, 찌개, 탕 및 결절이, 백김치 포함)·국내산」, 연두부(두부(콩)·국산)를 사용합니다.		1(수)		2(목)		3(금)			
	오전 간식			참치깻잎섞임음밥⑤⑥ (참치/다랑어·원양산) 배추김치⑦/토마토⑩		백김치콩나물국밥⑤⑥ 배추김치⑦		소고기곤드레섞임음밥⑤⑥⑩ (소고기/육우·국내산) 배추김치⑦			
	점 심	• 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲자 ⑳보리 ㉑아몬드】 • 알레르기 대체식 표시(형광펜), 해당 아동 대체식(연두부or김구이) 또는 유발식품을 제외한 식단이 제공됩니다. • 삼성어린이집에서는 건강한 식생활을 위하여 저당식과 저염식(국염도 0.5 % 이하, 월 1회 국 없는 날)을 실시하고 있습니다.		쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ (소고기/육우·국내산) 애호박볶음⑤ 청경채나물 배추김치⑦		수수밥 청국장찌개⑤⑥⑦ (두부/콩·국내산) 돈육피망볶음⑤⑥⑩ (돼지고기·국내산) 어묵조림⑤⑥ 노각볶음⑤ 배추김치⑦		쌀밥 맑은유부국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ (닭고기·국내산) 새송이버섯볶음 고사리나물⑤ 배추김치⑦			
	오후 간식	• 삼성어린이집에서는 ESG를 실천하고자 월 1회 이상 잔반 없는 날을 운영하고 있습니다.		새우팻타이①⑤⑥⑦ 우유②/건과일(수박)		찐강자/슬라이스치즈② 우유②/건과일(전도복송아)⑩		롤케이크①⑤⑥⑩/우유②			
	열량/단백질/칼슘 추가 간식			892.5/30.1/351.3		831.7/38.9/420.5		878.2/31.7/302.7			
	저녁식	• 위 식단은 직장 삼성어린이집 공동식단이며, 식단 및 원산지는 식자재 취급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다.		호상요구르트②(1세:우유②) 돈육우거지국밥⑤⑥⑩/배추김치⑦		엑상요구르트② 류산슬덮밥⑤⑥⑦⑩ (오징어·국내산)배추김치⑦/배		엑상요구르트②(1세:우유②) 김가루야채섞임음밥⑤⑥/배추김치⑦			
	둘 째 주	일자 / 요일	6(월)		7(화)		8(수)*잔반없는날*		9(목)		10(금)
오전 간식		당근스프②⑤⑥⑩⑬/크로와상①②⑤⑥/건과일(수박)		소고기짜두기섞임음밥⑤⑥⑦⑩⑬ (소고기/육우·국내산) 배추김치⑦/참외		대구살우국밥⑤⑥ 배추김치⑦		브로컬리순두부죽⑤ (두부/콩·국내산) 배추김치⑦		뿌리채소섞임음밥⑤⑥ 배추김치⑦	
점 심		쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 달걀파파두부⑤⑥⑩⑬ (달고기·국내산, 두부/콩·국내산) 우영채조림⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑦		차조밥 열갈이된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ (오징어·국내산) 도토리묵무침⑤⑥ 깻잎순나물 배추김치⑦		나물비빔밥⑤⑥⑩ (소고기/육우·국내산) 계란국①⑤⑥④ 동그랑땡⑤⑥⑩ (돼지고기·국내산) 김구이 자두주스 배추김치⑦		흑미밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리단호박구이⑤⑥⑩ (오리고기·국내산) 느타리버섯볶음⑤ 쌈우⑩ 배추김치⑦		쌀밥 감자양파국 돈육두루치기⑤⑥⑦⑩ (돼지고기·국내산) 미역줄기볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑦	
오후 간식		탕수육⑤⑥⑩⑫/우유② (돼지고기·국내산)		열무물국수⑥/우유②		시리얼⑤/파인애플/우유②		바나나편케이크①②⑤⑥ 우유②		찐고구마/우유②	
열량/단백질/칼슘		867.28.7/313.3		727.7/35.4/421.1		850.5/31.1/341.3		833.4/26.6/307.4		868.7/29.4/336.4	
추가 간식		엑상요구르트②(1세:우유②)		엑상요구르트②		호상요구르트②(1세:우유②)		엑상요구르트②		엑상요구르트②(1세:우유②)	
저녁식		멸치야채섞임음밥⑥/배추김치⑦		하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿(돼지고기·국내산)배추김치⑦		새송이어묵섞임음밥⑤⑥/배추김치⑦		소고기무국밥⑤⑥⑩/배추김치⑦ 토마토⑩		새우애호박섞임음밥⑤⑥⑦ 배추김치⑦/배	
셋 째 주	일자 / 요일	13(월)		14(화)		15(수)*초복*		16(목)			
	오전 간식	누룽지죽/배추김치⑦ 참외		물만두국밥②⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑦		영양닭죽⑥/배추김치⑦ (닭고기·국내산)		김가루야채섞임음밥⑤⑥ 배추김치⑦			
	점 심	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑩ (소고기/육우·국내산) 우나물 다시마튀각 배추김치⑦		기장밥 맑은시금치국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ (돼지고기·국내산) 오이볶음⑤ 양배추된장무침⑤⑥ 배추김치⑦		쌀밥 연포탕⑤⑥(낙지:베트남산) 육전①⑤⑥⑩ (돼지고기·국내산) 숙감나물 수박 배추김치⑦		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ (소고기/육우·국내산) 계란말이①⑤ 브로컬리숙회 숙주나물 배추김치⑦		제현절	
	오후 간식	해물부추전⑤⑥⑦⑩ (오징어·국내산)/우유②		단호박찜/우유② 건과일(수박)		라구스파게티⑤⑥⑩ 우유②		바나나&떡먹는요구르트②			
	열량/단백질/칼슘	732.9/32.9/341.2		794.2/31.9/335		856.4/36.8/286		760.7/22.7/163.1			
	추가 간식	엑상요구르트②(1세:우유②)		엑상요구르트②		호상요구르트②(1세:우유②)		엑상요구르트②			
	저녁식	오므라이스①⑤⑥⑩/배추김치⑦		잡채덮밥⑤⑥⑩ (소고기/육우·국내산)배추김치⑦		두부감자국밥⑤⑥/배추김치⑦		크래미섞임음밥①⑤⑥⑧⑩ 배추김치⑦			
넷 째 주	일자 / 요일	20(월)		21(화)		22(수)*국없는날*		23(목)		24(금)	
	오전 간식	양파스프②⑤⑥⑩⑬ 크루통②⑤⑥/건과일(수박)		멸치피망섞임음밥⑤ 배추김치⑦/수박		유부된장국밥⑤⑥ 배추김치⑦		참깨국/배추김치⑦ 메론		스크램블섞임음밥①⑤ 배추김치⑦	
	점 심	쌀밥 육개장⑤⑥⑩ (소고기/육우·국내산) 코다리조림⑤⑥ (명태:러시아산) 감자채볶음⑤ 비름나물 배추김치⑦		현미밥 돈육들깨탕⑤⑥⑩ (돼지고기·국내산) 달걀비⑤⑥⑩ (닭고기·국내산) 취나물볶음⑤ 꼬시래기볶음⑤⑥ 배추김치⑦		토마토카레라이스 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (소고기/육우·국내산) 통새우튀김①⑤⑥⑦ 유자청배채 포도주스 배추김치⑦		보리밥⑩ 소고기무국⑤⑥⑩ (소고기/육우·국내산) 두부구이&부추양념장⑤⑥ (두부/콩·국내산) 진미채조림⑤⑥⑦(오징어:페루산)/ 비타민나물 배추김치⑦		쌀밥 호박된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ (돼지고기·국내산) 꽃맛살볶음①⑤⑥⑧⑩ 가지나물 배추김치⑦	
	오후 간식	모듬과일/우유②		찐만두②⑤⑥⑩⑬/우유②		참외김치비빔국수⑤⑥⑩ 우유②		간장양념치킨①⑤⑥⑩ (닭고기·국내산)/우유②		잼식빵②⑤⑥(1세:식빵)/우유②	
	열량/단백질/칼슘	753.8/29.4/346.3		895.1/38.5/452.6		826.9/26/299.5		881.3/52.4/377.1		870.4/34/299.3	
	추가 간식	엑상요구르트②(1세:우유②)		엑상요구르트②		호상요구르트②(1세:우유②)		엑상요구르트②		엑상요구르트②(1세:우유②)	
	저녁식	마파두부덮밥⑤⑥⑩/배추김치⑦		게살우국밥⑤⑥⑧/배추김치⑦		미나리삼겹살섞임음밥⑤⑥⑩ 배추김치⑦/토마토⑩		소세지야채섞임음밥⑤⑥⑩ 배추김치⑦		소불고기덮밥⑤⑥⑩ 배추김치⑦/배	
다 섯 째 주	일자 / 요일	27(월)		28(화)		29(수)		30(목)		31(금)	
	오전 간식	누룽지죽 배추김치⑦/바나나		아욱된장국밥⑤⑥ 배추김치⑦		김치치즈섞임음밥②⑤⑥⑦ 오렌지		순두부국밥⑤/배추김치⑦ (두부/콩·국내산)		달걀야채섞임음밥⑤⑥ (닭고기·국내산) 배추김치⑦/파인애플	
	점 심	쌀밥 두부된장국⑤⑥ (두부/콩·국내산) 멘치까스②⑤⑥⑩⑬⑭ (돼지고기·국내산)&브라운소스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑦		차조밥 어묵국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩⑮ (소고기/육우·국내산) 청포묵무침⑤⑥ 고구마순나물⑤ 배추김치⑦		쌀밥 갈비탕⑤⑥ (소고기/육우·국내산) 삼색계란찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 근대나물 배추김치⑦		참쌀밥 달곰탕⑤(달고기·국내산) 돈육바베큐조림⑤⑩⑫⑬ (돼지고기·국내산) 컬리플라워버터볶음②⑤⑥④ 파래자반 배추김치⑦		쌀밥 백김치국⑥ 콩나물아귀찜⑤⑥ (아귀·국내산) 양배추메이퀸볶음①⑤⑥⑩⑮ (베이컨/돼지고기:외국산) 열무나물 배추김치⑦	
	오후 간식	짜장면②⑤⑥⑩⑬⑭ 우유②		노란호박전⑤⑥/우유②		잡채⑤⑥⑩(돼지고기·국내산) 우유②		새우시금치리조토②⑤⑥⑦⑩ 우유②		고구마케이크빵①②⑤⑥ 우유②	
	열량/단백질/칼슘	853.6/31.6/354.6		757.4/32.9/408.8		895.7/35.8/411.3		995.8/50.9/381.3		886.2/31.9/337	
	추가 간식	엑상요구르트②(1세:우유②)		엑상요구르트②		호상요구르트②(1세:우유②)		엑상요구르트②		엑상요구르트②(1세:우유②)	
	저녁식	훈제오리섞임음밥②⑤⑥/배추김치⑦		돈육양송이덮밥⑤⑥⑩/배추김치⑦ 수박		유부야채섞임음밥⑤⑥/배추김치⑦		참치마요덮밥①⑤⑥/배추김치⑦ 메론		소고기미역국밥⑤⑥⑩/배추김치⑦	
• 영아반은 김치류 제공 시 백김치로 대체/ 소스류는 제공되지 않습니다. • 열량/단백질/칼슘은 오전간식/점심/오후간식 기준으로 합산한 수치입니다.											