



2024년 4월 일반형 식단표



* 발행처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터
* 담 당: 영양팀

1-2세 점심 및 간식

경남청사예다움어린이집

일자	1 [월]	2 [화]	3 [수]	4 [목]	5 [금]	6 [토]	
오전간식	방울토마토⑫	달걀죽①	씨없는포도	채소죽	배/창원시지원과일	두유⑤	
점심	백미밥 떡국①⑤⑥ 비엔나채소볶음 ①②⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 오이나물⑤⑥ 백김치	수수밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑧ (고춧가루제외)상추무침⑤⑥ 백김치	돈까스마요덮밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 볼통된장국⑤⑥ 양상추샐러드 &참깨드레싱①②⑤⑥⑧⑩ 스틱요구르트② 백김치	기장밥 달걀실팍국① 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 백김치	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 간장두부강정⑤⑥ 맛살콩나물무침①⑤⑥⑧⑫ 백김치	잔치국수①⑥ 백미밥½ 춘권튀김⑤⑥⑨⑩ 백김치	
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	해쉬브라운⑤ 저당액상요구르트②	케첩떡볶이②⑤⑥⑧⑫⑬ 우유②	다진우부주먹밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑬ 우유②	꿀백설기 우유②	미니와플①②⑤⑥⑩ ♣오렌지주스	
열량(kcal)/단백질(g)	473/16	474/16	473/14	467/20	439/16	473/16	
일자	8 [월] 승농DAY	9 [화]	10 [수] 국회의원선거	11 [목]	12 [금]	13 [토]	
오전간식	오렌지	어묵채소죽②⑤⑥⑧⑫⑬	선거하는 날 		연두부죽⑤	딸기/창원시지원과일	
점심	백미밥 승농 안매운돼지고기김치볶음 ⑤⑨⑩ 참나물무침 백김치	수수밥 된장찌개⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑮ (고춧가루제외)단무지무침 백김치			기장밥 버섯맑은국 해물완자조림 ①②⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮ 시금치나물 백김치	차조밥 새우살미역국⑤⑥⑩ 곤달갈비① 감자채볶음⑤ 백김치	삼색나물비빔밥 &간장양념장⑤⑥⑩ 수제빫국⑥ 우영조림⑤⑥ 백김치
오후간식	치즈빵①②⑤⑥⑫⑬ 우유②	찐고구마 우유②			부추전⑤⑥ 우유②	약과⑤⑥ 우유②	츄러스①②⑤⑥ ♣사과주스
열량(kcal)/단백질(g)	449/16	491/18	465/21	442/15	449/12		
일자	15 [월]	16 [화]	17 [수]	18 [목]	19 [금] 저탄소DAY	20 [토]	
오전간식	오렌지	전복죽⑩	방울토마토⑫ 바나나	애호박죽	사과/창원시지원과일	우유②	
점심	백미밥 안매운김치국⑨ 베이컨채소볶음①②⑤⑩ 새송이버섯조림⑤⑥ 백김치	수수밥 콩나물국⑤ 돼지고기짜장볶음 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥ 백김치	참쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 간장찜닭⑤⑥⑮ 양배추나물 백김치	기장밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑫ 당근달걀말이①⑤ 미역줄기볶음⑤ 백김치	차조밥 감자양팍국 (고춧가루제외)고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물 백김치	두부소보로덮밥⑤⑥ 시래김국⑤⑥ 채소크로켓①⑤⑥ 백김치	
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	찐단호박 우유②	케이크①②④⑤⑥⑩⑫⑬⑭ ♣포도주스	물만두①②⑤⑥⑨⑫⑬ 저당액상요구르트②	바람떡 우유②	약밥⑤⑥⑯ 등굴레차	
열량(kcal)/단백질(g)	455/19	450/18	437/15	467/19	442/17	466/14	
일자	22 [월] 승농DAY	23 [화]	24 [수]	25 [목]	26 [금]	27 [토]	
오전간식	씨없는포도	저당떠먹는요구르트②	사과	파프리카죽	오렌지/창원시지원과일	우유②	
점심	백미밥 승농 돼지고기잡채⑤⑥⑩ (고춧가루제외)오이무침⑤⑥ 백김치	수수밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ (고춧가루제외)무생채 백김치	하이라이스 ①②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 배추맑은국⑨ 참쌀탕수육②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 스틱요구르트② 백김치	기장밥 미소된장국⑤⑥ 팽이버섯전①⑤ 양배추참치볶음⑤⑥⑧⑨⑯ 백김치	차조밥 순두부찌개⑤⑩ 새우튀김①⑤⑥⑨ 감자조림⑤⑥ 백김치	안매운김치볶음⑤⑨ 탕국⑤⑥⑫ 햄달걀부침①②⑤⑥⑩⑮ 백김치	
오후간식	카스텔라①②⑤⑥ 우유②	잔멸치주먹밥⑤ 우유②	간장비빔국수⑤⑥ 우유②	모듬어묵탕②⑤⑥⑧⑫⑬⑭ 저당액상요구르트②	그레놀라시리얼⑤⑥ 우유②	치즈스틱①②⑤⑥⑫ 매일차③	
열량(kcal)/단백질(g)	466/15	485/19	488/19	444/16	477/20	448/19	
일자	29 [월]	30 [화]	식단 안내 [식단안내서 별첨]				
오전간식	바나나	쇠고기죽⑩	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 본 식단은 중앙급식관리지원센터의 「어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침」 및 창원시 관내 시장조사를 기반으로 작성되었습니다. ▶ 자연식품(영양소 파괴를 최소화한 간식)은 주 3회 이상 제공합니다. 본 어린이집은 24년 어린이집 과일간식 지원사업에 참여하여 '창원시지원과일'이 제공됩니다. ▶ 저탄소DAY는 붉은 고기와 가공육, 유제품을 줄이고 채소와 과일 등 식물성 식품 위주의 메뉴로 점심 식사를 구성하여 온실가스 배출을 감축시키기 위한 친환경식단을 제공하는 날입니다. ▶ 승농DAY는 국 및 찌개를 통해 섭취되는 나트륨을 저감화 시키기 위해 국 및 찌개 대신 승농을 제공하는 날입니다. ▶ 어린이 간식으로 과채주스 제공 시 어린이 기호식품 품질인증을 획득한 제품 사용을 권장하며 ♣로 표시하였습니다. 				
점심	백미밥 닭곰탕⑮ 두부구이&양념장⑤⑥ 단배추나물 백김치	수수밥 황태국⑤⑥ 메추리알계집조림①⑤⑥⑫ 브로콜리깨무침①⑤ 백김치					
오후간식	피자빵①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 우유②	고구마맛탕⑤ 우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	472/21	482/18					

원산지 일괄표시															
메뉴	채소	현미	흑미	콩			쇠고기(국내산)			수산물					
				두부류	콩국수	콩비지	국용	볶음	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	전복	고등어	명태
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
배추김치															
배추	고춧가루	비엔나소시지	훈제오리	돈까스	해물완자	베이컨	탕수육	참치	햄						
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지 표시품목(29종)															
쌀(잡, 즉, 누룽지)/배추김치(배추, 고춧가루)/콩(두부류, 콩비지, 콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱅창어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁쉥이/전복/방어/부세															
알레르기 유발식품(22종)															
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.															



2024년

4월

일반형 식단표

창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

* 발행처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터
* 담 당: 영양팀

3-5세 점심 및 간식

경남청사에다움어린이집

Table with columns for dates (1월 to 6월) and rows for meals (오전간식, 점심, 오후간식, 열량). Includes a '선거하는 날' (Election Day) section with a ballot box illustration.

원산지 일괄표시

Table showing origin information for various food items, categorized by type (e.g., grains, vegetables, meat) and origin (domestic vs. foreign).