

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



1-2세 점심 및 간식

창원시립경화어린이집

일자	식단 안내 [식단안내서 별첨]	1 [목]	2 [금]
오전간식		늪은호박죽	울무죽
점심	▶ 본식단은중앙급식관리지원센터의 「어린이급식관리지원센터 식단 운영관리 지침」 및 창원시 관내 시장 조사를 기반으로 작성되었습니다. ▶ 식자재 수급사정이 어려운 경우 센터의 감수 없이 ‘같은 식품군, 같은 조리법’으로 변경이 가능합니다.	기장밥 근대된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑮⑯ (고춧가루제외)오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯맑은국 삼치조림⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨
오후간식		카스텔라①②⑤⑥ 우유②	배 우유②
열량(kcal)/단백질(g)		442/17	434/19

일자	5 [월] 대체공휴일	6 [화]  ZIRADAN DAY	7 [수]	8 [목]	9 [금] 한글날
오전간식		아몬드시족	흑임자죽	마늘쇠고기죽 ^⑬	
점심		수수밥 청경채맑은국 (고춧가루제외)두부양념구이 ⑤⑥ 연근참깨소스무침 ①②⑤⑥⑧⑩⑪ 깍두기⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 새우살부추국⑤⑥⑨ 시금치무침 배추김치⑨	기장밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 달걀채소복합①⑤⑥⑫ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		찐감자 우유②	굴 우유②	그레놀라시리얼⑤⑥ 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		443/14	437/18	444/19	

일자	12 [월] 	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]
오전간식	당근죽	고구마죽	현미죽	양배추죽⑤⑥	검은콩죽⑤
점심	백미밥 송년 돈까스&소스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 잘게썬오징어국⑦ 두부스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기카레라이스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 유부장국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 다진육수수달걀말이①⑤ 하얀콩나물무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 애호박맑은국⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑱ 새콤무생채 배추김치⑨
오후간식	단감 우유②	미니우동⑤⑥ 저당액상요구르트②	골드키위 우유②	머핀①②⑤⑥ 우유②	샤인머스켓, 배 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	438/13	424/14	432/16	440/15	428/18

일자	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금] 
오전간식	채소죽	참쌀부추죽	치즈죽②	흑미죽	게살죽①⑤⑥⑧
점심	백미밥 들깨감자국⑤⑥ 새우살전⑤⑥⑨ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무쌈국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	시금치달걀볶음밥①⑤ 느타리버섯국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 숙주무침 배추김치⑨	차조밥 송봉 달걀데리야끼조림 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑯ 브로콜리나물 배추김치⑨
오후간식	바나나 우유②	우영주먹밥⑤⑥ 우유②	배 저당떠먹는요구르트②	찐고구마 우유②	사과 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	438/13	425/15	436/15	437/15	429/16

일자	26 [월]	27 [화] 	28 [수]	29 [목]	30 [금] 
오전간식	참치죽	누룽지죽	병아리콩죽	파프리카죽	콩나물죽⑤
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 어묵국②⑤⑥⑧⑫⑯ ★단호박돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기⑨
오후간식	자른샤인머스켓 우유②	밤식빵①②④⑤⑥⑫ 우유②	단감 우유②	잔치국수⑥ 저당액상요구르트②	단감 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	444/16	427/16	435/14	432/16	437/17

원산지 일괄표시													
맵쌀		참쌀	현미	흑미	콩	쇠고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
밥/죽	누룽지				두부류	국내산	외국산				꽃게	오징어	고등어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
농·축·수산물 가공품													
배추김치		함박스테이크			돈까스		두부스테이크			참치		미트볼	
배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	두부	돼지고기	닭고기	다랑어	돼지고기	닭고기	
국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	산	국내산	국내산	산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시품목 (29종)		쌀(밥, 죽, 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/뱀장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁χει/전복/방어/부세											
알레르기 유발식품 (22종)		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 * 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.											

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



3-5세 점심 및 간식

창원시립경화어린이집

일자		식단 안내 [식단안내서 별첨]				1 [목]		2 [금]					
오전간식		▶ 본식단은중앙급식관리지원센터의 「어린이급식관리지원센터 식단 운영관리 지침」 및 창원시 관내 시장 조사를 기반으로 작성되었습니다. ▶ 식자재 수급사정이 어려운 경우 센터의 감수 없이 '같은 식품군, 같은 조리법'으로 변경이 가능합니다.				늪은호박죽		율무죽					
점심						기장밥 근대된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 버섯맑은국 삼치조림⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨					
오후간식						카스텔라①②⑤⑥ 우유②		배 우유②					
열량(kcal)/단백질(g)						680/26		667/29					
일자		5 [월] 대체공휴일		6 [화] 🌈저탄소 DAY		7 [수]		8 [목]		9 [금] 한글날			
오전간식		대체공휴일 		아몬드죽		흑임자죽		마늘쇠고기죽⑬					
점심				수수밥 청경채맑은국 (고춧가루제외)두부양념구이⑤⑥ 연근참깨소스무침 ①②⑤⑥⑧⑩ 깍두기⑨		돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 새우살부추국⑤⑥⑨ 시금치무침 배추김치⑨		기장밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 달걀채소죽①⑤⑥⑫ 깍두기나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식				찐감자 우유②		굴 우유②		그레놀라시리얼⑤⑥ 우유②					
열량(kcal)/단백질(g)				681/22		672/27		684/29					
일자		12 [월] 🌈송년 DAY		13 [화]		14 [수]		15 [목]		16 [금]			
오전간식		당근죽		고구마죽		현미죽		양배추죽⑤⑥		검은콩죽⑤			
점심		백미밥 송년 돈까스&소스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 잘게썬오징어국⑦ 두부스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		닭고기카레라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 유부장국①②⑤⑥⑧⑨⑫ 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		기장밥 미역국⑤⑥ 다진옥수수달걀말이①⑤ 하얀살나물무침⑤ 깍두기⑨		차조밥 애호박맑은국⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑮ 새콤무생채 배추김치⑨			
오후간식		단감 우유②		미니우동⑤⑥ 저당액상요구르트②		골드키위 우유②		머핀①②⑤⑥ 우유②		샤인머스켓, 배 우유②			
열량(kcal)/단백질(g)		674/21		652/22		665/25		677/23		659/27			
일자		19 [월]		20 [화]		21 [수]		22 [목]		23 [금] 🌈송년 DAY			
오전간식		채소죽		참쌀부추죽		치즈죽②		흑미죽		계살죽①⑤⑥⑧			
점심		백미밥 들깨감자국⑤⑥ 새우살전⑤⑥⑨ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 무쌈국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨		시금치달걀볶음밥①⑤ 느타리버섯국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 아욱국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 숙주무침 배추김치⑨		차조밥 송년 달걀데리야끼조림 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 브로콜리나물 배추김치⑨			
오후간식		바나나 우유②		우영주먹밥⑤⑥ 우유②		배 저당떠먹는요구르트②		찐고구마 우유②		사과 우유②			
열량(kcal)/단백질(g)		674/21		654/24		670/23		672/24		660/24			
일자		26 [월]		27 [화] 🌈저탄소 DAY		28 [수]		29 [목]		30 [금] ★신메뉴 DAY			
오전간식		참치죽		누룽지죽		병아리콩죽		파프리카죽		콩나물죽⑤			
점심		백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 연근유자청샐러드 배추김치⑨		수수밥 열갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 황태국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 어묵국②⑤⑥⑧⑫⑮ ★단호박돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기⑨			
오후간식		자른샤인머스켓 우유②		밤식빵①②④⑤⑥⑮ 우유②		단감 우유②		잔치국수⑥ 저당액상요구르트②		단감 우유②			
열량(kcal)/단백질(g)		683/25		657/25		669/22		665/25		673/25			
원산지 일괄표시													
맵쌀		참쌀	현미	흑미	콩	쇠고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
밥/죽	누룽지				두부류	국내산	외국산				꽃게	오징어	고등어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
농·축·수산물 가공품													
배추김치		함박스테이크			돈까스		두부스테이크			참치	미트볼		
배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	두부	돼지고기	닭고기	다랑어	돼지고기	닭고기	
국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	산	국내산	국내산	산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시품목(29종)		쌀(밥,죽,누룽지)/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참치/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뽕장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁쉥이/전복/방어/부세											
알레르기 유발식품(22종)		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲장 * 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.											