

2026년

10월 식단표

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



3-5세 점심 및 간식

창원시립보배하나어린이집

식생활 3대 과제					1 [목]		2 [금]					
일자					늪은호박죽		자른샤인머스켓					
오전간식					기장밥 근대된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 버섯맑은국 삼치조림⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨					
점심												
오후간식					카스텔라①②⑤⑥ 우유②		채소볶음밥⑤ 우유② 창원시지원과일(배)					
열량(kcal)/단백질(g)					680/26		663/27					
일자	5 [월]		6 [화]		7 [수]		8 [목]		9 [금] 한글날			
오전간식	대체 공휴일		아몬드죽		굴		마늘쇠고기죽⑬					
수수밥 청경채맑은국 (고춧가루제외)두부양념구이⑤⑥ 연근참깨소스무침①②⑤⑥⑧⑬ 깍두기⑨			돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 새우살부추국⑤⑥⑨ 시금치무침 배추김치⑨		기장밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 달걀채소볶음①⑤⑥⑫ 깍두기나물⑤⑥ 배추김치⑨ 창원시지원과일(멜론)							
어묵탕②⑤⑥⑧⑫⑬ 저당액상요구르트②			잼치즈모닝빵①②⑤⑥ 우유②		찐감자 우유②							
열량(kcal)/단백질(g)			황화알릴 : 소화 촉진 643/22		644/27		652/30					
일자	12 [월]		13 [화]		14 [수]		15 [목]		16 [금]			
오전간식	단감		고구마죽		골드키위		양배추죽⑤⑥		사과			
점심	백미밥 송늪 돈까스&소스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 잘게썬오징어국⑦ 두부스테이크②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		닭고기카레라이스①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 유부장국①②⑤⑥⑧⑨⑫ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		기장밥 미역국⑤⑥ 다진옥수수달걀말이①⑤ 하얀콩나물무침⑤ 깍두기⑨		차조밥 애호박맑은국⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 새콤무생채 배추김치⑨ 창원시지원과일(샤인머스켓/배)			
오후간식	오곡시리얼⑥ 우유②		미니우동⑤⑥ 저당액상요구르트②		단호박튀김⑤⑥ 우유②		자른물만두①②⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 우유②		롤빵①②⑤⑥ 우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	653/20		652/22		641/24		663/25		639/26			
일자	19 [월]		20 [화]		21 [수]		22 [목]		23 [금]			
오전간식	바나나		당근죽		배		흑미죽		굴			
점심	백미밥 들깨감장국⑤⑥ 새우살전⑤⑥⑨ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 무채국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩⑮ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨		시금치달걀볶음밥①⑤ 느타리버섯국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 아욱국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 숙주무침 배추김치⑨		차조밥 송늪 달걀데리야끼조림②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 브로콜리나물 배추김치⑨			
오후간식	보리강정④⑤⑥ 우유②		찐고구마 우유②		크림소스스파게티①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 저당액상요구르트②		부추전①⑤ 우유②		소보로빵①②④⑤⑥ 우유② 창원시지원과일(사과)			
열량(kcal)/단백질(g)	680/22		677/23		642/21		640/25		670/24			
일자	26 [월]		27 [화]		28 [수]		29 [목]		30 [금]			
오전간식	자른샤인머스켓		병아리콩죽		단감 또는 창원시지원과일		파프리카죽		사과			
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨		수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑬⑭ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 황태국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 어묵국②⑤⑥⑧⑫⑬⑭ ★단호박돼지갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기⑨			
오후간식	어린이악과⑤⑥ 우유②		우영주먹밥⑤⑥ 우유②		한게이크①②⑤⑥ 우유②		후르츠링시리얼⑤⑥ 우유②		잔치국수⑥ 저당액상요구르트② 창원시지원과일(단감)			
열량(kcal)/단백질(g)	681/20		662/26		640/20		673/25		634/23			
원산지 일괄표시												
메시	채시	현미	흑미	공	쇠고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
밥/죽	누룽지			두부류	국내산	외국산				꽃게	오징어	고등어/참치
국산	국산	국산	국산	국산	한우, 육우, 젓소	산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
농·축·수산물 가공품												
배추김치	함박스테이크				돈까스		두부스테이크		참치	미트볼	베이컨	
배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	쇠고기	다랑어	돼지고기	닭고기
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	산	산	원양산	국산	국산
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/뱅장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁행이/전복/방어/부세											
알레르기 유발식품(22종)	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.											

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



6-8세 오후간식

창원시립보배하나어린이집

일자		식생활 3대 관제				1 [목]		2 [금]				
오후간식						카스텔라①②⑤⑥ 우유②		채소볶음밥⑤ 우유② 창원시지원과일(배)				
열량(kcal)/단백질(g)		손 씻기		끓고루 먹기		잔 반감소		234/8 301/9				
일자		5 [월] 		6 [화]		7 [수]		8 [목]		9 [금] 한글날		
오후간식		 부추		어묵탕②⑤⑥⑧⑫⑭ 저당액상요구르트②		잼치즈모닝빵①②⑤⑥ 우유②		찐감자 우유② 창원시지원과일(멜론)				
열량(kcal)/단백질(g)		황화알릴 : 소화 촉진		158/8		275/11		206/8				
일자		12 [월]		13 [화]		14 [수]		15 [목]		16 [금]		
오후간식		오곡시리얼⑥ 우유②		미니우동⑤⑥ 저당액상요구르트②		단호박튀김⑤⑥ 우유②		자른물만두①②⑤⑥⑨⑩⑫ 우유②		롤빵①②⑤⑥ 우유② 창원시지원과일사인머스켓(배)		
열량(kcal)/단백질(g)		220/7		195/6		224/7		252/12		268/11		
일자		19 [월]		20 [화]		21 [수]		22 [목]		23 [금]		
오후간식		보리강정④⑤⑥ 우유②		찐고구마 우유②		크림소스스파게티 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯ 저당액상요구르트②		부추전①⑤ 우유②		소보로빵①②④⑤⑥ 우유② 창원시지원과일(사과)		
열량(kcal)/단백질(g)		261/10		251/7		231/6		229/9		278/9		
일자		26 [월]		27 [화]		28 [수]		29 [목]		30 [금]		
오후간식		어린이악과⑤⑥ 우유②		우영주먹밥⑤⑥ 우유②		핫케이크①②⑤⑥ 우유②		후르츠링시리얼⑤⑥ 우유②		잔치국수⑥ 저당액상요구르트② 창원시지원과일(단감)		
열량(kcal)/단백질(g)		254/7		237/8		270/9		216/7		206/6		
원산지 일괄표시												
맵쌀		찹쌀	현미	흑미	콩 두부류	쇠고기 국내산	쇠고기 외국산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	오리고기 국내산	수산물	
밥/죽 국산	누룽지 국산										국산	국산
농·축·수산물 가공품												
배추김치												
배추 국산												
고춧가루 국산												
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/뽕장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁행이/전복/방어/부세										
알레르기 유발식품(22종)		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲착 * 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.										



♣알아두면 좋아요~ 생활정보!!

생활 속 중금속 노출 줄이기



중금속은 납, 카드뮴, 비소 등이 대표적이며 일반적으로 물에 잘 녹는 성질을 가지고 있어 가정에서 식품 조리시, 조금만 주의하면 충분히 중금속 노출을 최소화할 수 있습니다.



식품 조리·섭취 시 중금속 줄이는 방법

면류



- 물을 충분히 넣어 삶고, 남은 면수는 가급적 사용하지 않고 버리는 것이 좋음
- *국수는 삶는 물에 5분간 삶으면 카드뮴 85.7%, 알루미늄 71.7% 제거 가능
- *당면은 10분 이상 삶으면 납 69.2%, 알루미늄 64.6% 제거 가능

튀



- 생탕 : 끓는 물에 5분간 데쳐서 사용
- 건조한 튀 : 30분간 물에 불린 후, 30분간 삶아서 사용
- ※ 튀를 불리거나 데친 물은 버리기
- *물에 불리고 데치는 과정만으로도 튀에 있는 무기비소 80% 이상 제거

티백



- 티백을 오래 담가 놓을수록 중금속 양이 증가하므로 2~3분간 우려내고 건져내는 것이 좋음
- *녹차나 홍차 티백은 98℃에서 2분간 침출했을 때보다 10분 침출 시, 카드뮴, 비소 양이 훨씬 증가함

중금속 농도가 높은 생선 내장은 가급적 섭취하지 않는 것이 좋으며, 메틸수은에 민감한 유아·어린이와 임신·수유 여성은 생선의 종류와 섭취량을 조절하는 것이 안전함 (일주일에 아래 섭취 권고량 이하로 섭취)

분류	섭취 권고량(g/주)				비고
	임산·수유부	만1~2세	만3~6세	만7~10세	
일반어류*, 참치통조림 ※ 일주일 5~6회 나누어 섭취	400g	100g	150g	250g	참치통조림 1캔 = 약 150g
대형육식성 어류 (참치, 새치, 상어 등)	100g	25g (가급적 섭취하지 않는 것이 좋음)	40g	65g	참치회 1조각 = 약 15g

*일반어류 : 갈치, 고등어, 농치, 광어, 멸치, 명태, 우럭, 조기 등

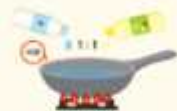


식품 조리·섭취 시 중금속 줄이는 방법

*금속제 종류 : 스테인리스, 알루미늄, 구리, 주철(무쇠 등)

사용 전 새로 구입한 금속제 가구·용기는 물과 식초를 1:1로 섞은 식초물을 넣어 10분 정도 끓인 후 깨끗이 세척

*금속 성분은 산성 용액에서 잘 용출됨



보관 시 금속제 프라이팬이나 냄비에 조리한 음식은 다른 그릇에 옮겨 담아 먹거나, 전용용기에 담아 보관

*산도가 강한 식초·토마토소스나 염분이 많은 절임·젓갈류 등은 중금속의 용출을 증가시킴

세척 시 사용 후 세척할 때에는 금속 수세미 등 날카로운 재질을 사용하지 않기



세척 후 금속제 프라이팬은 세척 후 물기를 닦은 다음 식용유를 두르고 달구는 방법을 3~4회 반복하여 사용하는 것이 좋음

*녹스는 것 방지 및 금속 성분 용출을 줄임



출처 : 식품의약품안전처



창원시립장애아전문 보배하나어린이집
http://cafe.naver.com/boobecare ☎ 540-0280