2026년 11월 식단표

창원시 | 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

3-5세 점심 및 간식

창원시립보배하나어린이집

일자	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
오전간식	배	흑미채소 죽	귤	양배추 죽	사과
점심	백미밥 시래깃국⑤⑥⑨ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	수수밥 버섯맑은국 너비아니구이 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 미역줄기당근볶음⑤ 배추김치⑨	크래미채소비빔밥 ①⑤⑥⑧⑫ 콩나물국⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 물만둣국①②⑤⑥⑨⑩⑯ 스크램블에그&케첩 ①②⑤⑫ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 잘게썬오징어뭇국⑤⑥⑰ 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 부추나물 깍두기⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 우유②	으깬단호박치즈범벅② 우유②	쌀국수⑯ 저당액상요구르트②	찰보리빵①②⑤⑥ 우유②	배추전&초간장①⑤⑥ 우유② 창원시지원과일(귤)
열량(kcal)/단백질(g)	623/24	668/29	628/27	651/23	637/30
일자	9 [월]	10 [화]	11 [수]	12 [목]	13 [금]
오전간식	바나나	애호박죽	단감	새우죽⑤⑥⑨	자른샤인머스캣
점심	백미밥 달걀팟국① 부들어묵조림②⑤⑥⑧⑫⑯ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 고사리들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	떡갈비볶음밥 ②⑤⑥⑩⑯⑱ 청경채된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 숭늉 다진쇠고기연근조림 ⑤⑥⑯ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ (고춧가루제외)두부양념구이 ⑤⑥ 겨울초나물 깍두기⑨
오후간식	오곡시리얼⑥ 우유②	밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②	볶음우동⑤⑥⑨⑱ 우유②	찐고구마 우유②	김자반주먹밥 우유② 창원시지원과일(배)
열량(kcal)/단백질(g)	642/22	690/25	673/21	691/24	660/21
일자	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목]	20 [금]
오전간식	사과	병아리콩죽	귤	새송이버섯죽	배
점심	백미밥 배춧국⑤⑥ 훈제오리양파구이②⑤⑥⑯ (고춧가루제외)오이무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자양팟국 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추숙쌈&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 북엇국⑤⑥ 크래미애호박볶음 ①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨	기장밥 부추된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ (고춧가루제외)콩나물무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 삼치구이⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	자른갈비만두찜 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 저당액상요구르트②	마들렌①②⑤⑥ 우유②	치즈스틱①②⑤⑥⑯ 우유②	찐감자 우유② 창원시지원과일(단감)
열량(kcal)/단백질(g)	650/29	672/25	630/26	678/29	617/27
일자	23 [월]	24 [화]	25 [수]	26 [목]	27 [금]
오전간식	단감	녹두죽	자른샤인머스캣	현미죽	바나나
점심	백미밥 숭늉 안매운참치김치볶음⑤⑨ 시금치무침 깍두기⑨	수수밥 모둠어묵탕②⑤⑥⑧⑫⑯ 두부표고버섯조림⑤⑥ 단배추나물 깍두기⑨	새우짜장밥 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 유부맑은국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 탕수육②⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물 배추김치⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥ 저당액상요구르트②	늙은호박전①⑤⑥ 우유②	시리얼⑤⑥ 우유②	찐빵②⑤⑥ 우유②	파프리카볶음밥⑤ 우유② 창원시지원과일(황금향)
열량(kcal)/단백질(g)	630/24	654/23	660/27	667/22	664/26
일자	30 [월]	제철 식재료		식생활 3대 과제	
오전간식	사과			 	
점심	백미밥 팽이미소장국⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	크림치즈샌드위치①②⑤⑥ 우유②	사과	무	손 씻기	골고루 먹기
열량(kcal)/단백질(g)	660/24	펙틴 : 변비 예방	시니그린 : 감기 예방		

원산지 일괄표시

멥쌀		찹쌀	현미	흑미	콩	쇠고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
밥/죽	누룽지				두부류	국내산	외국산				오징어	명태
국산	국산	국산	국산	국산	국산	한우	산	국산	국산	국산	국산	러시아산

농·축·수산물 가공품

배추김치		너비아니		흰살생선전	떡갈비		훈제오리	참치	탕수육		비엔나소시지	
배추	고춧가루		돼지고기	명태		돼지고기	오리고기	다랑어	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기
산	산	외국산	국산	러시아산	국산	국산	국산	원양산	국산		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/뱀장어/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) ⑲잣 * 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.

영양사 감수 식단

2026년 11월 식단표

창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

* 발행처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터
* 담 당: 영양팀
* 식재료 수급에 의해 동일식품군&동일조리법으로 변동될 수 있습니다.

6-8세 오후간식

창원시립보배하나어린이집

일자	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 우유②	으깬단호박치즈범벅② 우유②	쌀국수⑯ 저당액상요구르트②	찰보리빵①②⑤⑥ 우유②	배추전&초간장①⑤⑥ 우유② 창원시 지원과일(귤)
열량(kcal)/단백질(g)	255/10	234/12	262/9	217/9	258/12
일자	9 [월]	10 [화]	11 [수]	12 [목]	13 [금]
오후간식	오곡시리얼⑥ 우유②	밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②	볶음우동⑤⑥⑨⑱ 우유②	찐고구마 우유②	김자반주먹밥 우유② 창원시 지원과일(배)
열량(kcal)/단백질(g)	220/7	261/10	273/9	251/7	294/10
일자	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목]	20 [금]
오후간식	자른갈비만두찜 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 저당액상요구르트②	마들렌①②⑤⑥ 우유②	치즈스틱①②⑤⑥⑯ 우유②	찐감자 우유② 창원시 지원과일(단감)
열량(kcal)/단백질(g)	278/13	162/5	266/9	273/14	206/8
일자	23 [월]	24 [화]	25 [수]	26 [목]	27 [금]
오후간식	온메밀국수③⑤⑥ 저당액상요구르트②	늙은호박전①⑤⑥ 우유②	시리얼⑤⑥ 우유②	찐빵②⑤⑥ 우유②	파프리카볶음밥⑤ 우유② 창원시 지원과일(황금향)
열량(kcal)/단백질(g)	205/7	251/10	264/8	228/8	294/9
일자	30 [월]	제철 식재료		식생활 3대 과제	
오후간식	크림치즈샌드위치①②⑤⑥ 우유②	 사과	 무		
열량(kcal)/단백질(g)	305/11	펙틴 · 벼비 예방	시니그린 · 감기 예방	손 씻기	골고루 먹기

원산지 일괄표시

멥쌀		찹쌀	현미	흑미	콩	쇠고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
밥/죽	누룽지				두부류	국내산	외국산						
국산	국산	국산	국산	국산	국산	한우	산	국산	국산	국산			
농·축·수산물 가공품													
배추김치													
배추	고춧가루												
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/뱀장어/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) ⑲잣 * 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.

♣알아두면 좋아요~ 생활정보!!

달걀 산란일자 표시제 바로 알기

달걀 산란일자 표시제는 왜 하게 됐나요?

산란일자 표시제는 달걀의 안전성을 확보하고, 소비자에게 달걀에 대한 정보 제공을 강화하고자 마련한 제도입니다.

산란일자 표시는 어떻게 하나요?

달걀 껍데기에 산란일자 4자리 + 생산자고유번호 5자리 + 사육환경번호 1자리 순서로
총 10자리가 식용색소(식품첨가물)를 사용하여 표시됩니다.
따라서, 소비자는 달걀 껍데기에 표시된 앞쪽 4자리 숫자를 통해 산란일자를 확인할 수 있습니다.



예시) 산란일 8월 23일, M3FDS농장,
평사 환경에서 얻은 달걀 → 0823 M3FDS 2



달걀 껍데기 안전정보, '내손안(安)' 앱에서 확인하세요

스마트폰에서 '내손안(安) 식품안전정보' 모바일 앱(달걀 정보 검색)을 통해
달걀껍데기 표시사항을 직접 입력하거나 사진을 찍으면 사육환경·농가정보 등과
함께 농가위치를 지도에서 확인할 수 있습니다.
('내손안(安) 앱'은 구글 앱스토어 > 플레이스토어에 등록되어 '내손안'으로 검색하여
다운로드 받을 수 있습니다.)



출처 : 식품의약품안전처, 식품안전나라