



창원시립 구산어린이집

식생활 3대 관제				1 [목]		2 [금]		3 [토] 개천절															
일자				늦은호박죽		율무죽																	
오전간식				기장밥 근대된장국 ⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑮⑯ <u>고춧가루제와오이무침⑤⑥</u> 배추김치⑨		차조밥 버섯맑은국 삼치조림⑤⑥ 양배추나물 각두기⑨																	
점심				카스텔라①②⑤⑥ 우유②		자른사인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②																	
오후간식				442/17		434/19																	
열량(kcal)/단백질(g)	손 씻기		끓고루 먹기		잔반 감소																		
일자	5 [월] 🍌 제철 식재료		6 [화] 🍎 저탄소 DAY		7 [수]		8 [목]		9 [금] 한글날		10 [토]												
오전간식			아몬드죽		흑임자죽		마늘쇠고기죽⑭				밤죽												
점심			수수밥 청경채맑은국 (<u>고춧가루제와</u>)두부양념구이 ⑤⑥ 연근참깨소스무침 ①②⑤⑥⑧⑯ 각두기⑨		돼지불고기덮밥⑤⑥⑪ 새우살부추국⑤⑥⑨ 시금치무침 배추김치⑨		기장밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 달걀채소볶음①⑤⑥⑫ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨				베이컨채소주먹밥 ①②⑤⑯ 다시마묵국⑤⑥ 잘게자른명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨												
오후간식			찐감자 우유②		굴 또는 창원시지원과일 우유②		그레놀라시리얼⑤⑥ 우유②				배 우유②												
열량(kcal)/단백질(g)	황화알릴 : 소화 촉진		443/14		437/18		444/19				423/14												
일자	12 [월] 🍌 송농 DAY		13 [화]		14 [수]		15 [목]		16 [금]		17 [토]												
오전간식	당근죽		고구마죽		현미죽		양배추죽⑤⑥		검은콩죽⑤		잔멸치죽												
점심	백미밥 송농 돈까스&소스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 잘게선오징어국⑦ 두부스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 근대나물⑤⑥ 각두기⑨		닭고기카레라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 유부장국①②⑤⑥⑧⑨⑯ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		기장밥 미역국⑤⑥ 다진옥수수달걀말이①⑤ 하얀콩나물무침⑤ 각두기⑨		차조밥 애호박맑은국⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑭ 새콤무생채 배추김치⑨		참치오이비빔밥①⑤⑥ 배춧국⑤⑥ 어묵조림②⑤⑥⑧⑫⑮ 각두기⑨												
오후간식	단감 또는 창원시지원과일 우유②		미니우동⑤⑥ 저당액상요구르트②		골드키위 또는 창원시지원과일 우유②		머핀①②⑤⑥ 우유②		사과 또는 창원시지원과일 우유②		곡물바①②⑤⑥⑭⑯ 보리차												
열량(kcal)/단백질(g)	438/13		424/14		432/16		440/15		428/18		439/15												
일자	19 [월]		20 [화]		21 [수]		22 [목]		23 [금] 🍌 송농 DAY		24 [토]												
오전간식	채소죽		참쌀부추죽		치즈죽②		흑미죽		계살죽①⑤⑥⑧		녹두죽												
점심	백미밥 들깨감자국⑤⑥ 새우살전⑤⑥⑨ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 무쌈국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨		시금치달걀볶음밥①⑤ 느타리버섯국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 각두기⑨		기장밥 아욱국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 숙주무침 배추김치⑨		차조밥 송농 달걀데리야끼조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯ 브로콜리나물 배추김치⑨		칼국수⑤⑥ 백미밥½ 갈비만두①②⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치⑨												
오후간식	바나나 또는 창원시지원과일 우유②		우영주먹밥⑤⑥ 우유②		배 또는 창원시지원과일 저당떠먹는요구르트②		찐고구마 우유②		굴 또는 창원시지원과일 우유②		후르츠링시리얼⑤⑥ 우유②												
열량(kcal)/단백질(g)	438/13		425/15		436/15		437/15		429/16		435/14												
일자	26 [월]		27 [화] 🍌 저탄소 DAY		28 [수]		29 [목]		30 [금] 🌟 신메뉴 DAY		31 [토]												
오전간식	참치죽		누룽지죽		병아리콩죽		파프리카죽		콩나물죽⑤		オート밀죽②												
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨		수수밥 얼갠되장국⑤⑥ 채소달걀찜⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑭ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 황태국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 어묵국②⑤⑥⑧⑫⑮ ★ 단호박돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 청경채나물 각두기⑨		각두기치즈볶음밥②⑤⑨ 우동국물 ①②⑤⑥⑧⑨⑯ 채소크로켓①②⑤⑥⑩⑫⑮ 배추김치⑨												
오후간식	자른사인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②		밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②		단감 또는 창원시지원과일 우유②		잔치국수⑥ 저당액상요구르트②		사과 또는 창원시지원과일 우유②		바나나키위스무디②												
열량(kcal)/단백질(g)	444/16		427/16		435/14		432/16		437/17		443/15												
원산지 일괄표시																							
맵쌀		찰쌀		현미		흑미		쇠고기		쇠고기		수산물											
밥/죽		누룽지				두부류		쇠고기		쇠고기		고등어											
국 내 산		국 내 산		국 내 산		국 내 산		한 우		산		국 내 산											
농·축·수산물 가공품																							
배추김치		함박스테이크				돈까스				두부스테이크				참치		미트볼		베이컨					
배추		고춧가루		쇠고기		돼지고기		닭고기		돼지고기		닭고기		쇠고기		다랑어		돼지고기		닭고기		돼지고기	
국 내 산		국 내 산		국 내 산		국 내 산		국 내 산		국 내 산		국 내 산		국 내 산		원 양 산		국 내 산		국 내 산		국 내 산	
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/우렁ছি/전복/방어/부세																					
알레르기 유발식품(22종)		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야합산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲장 * 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.																					

